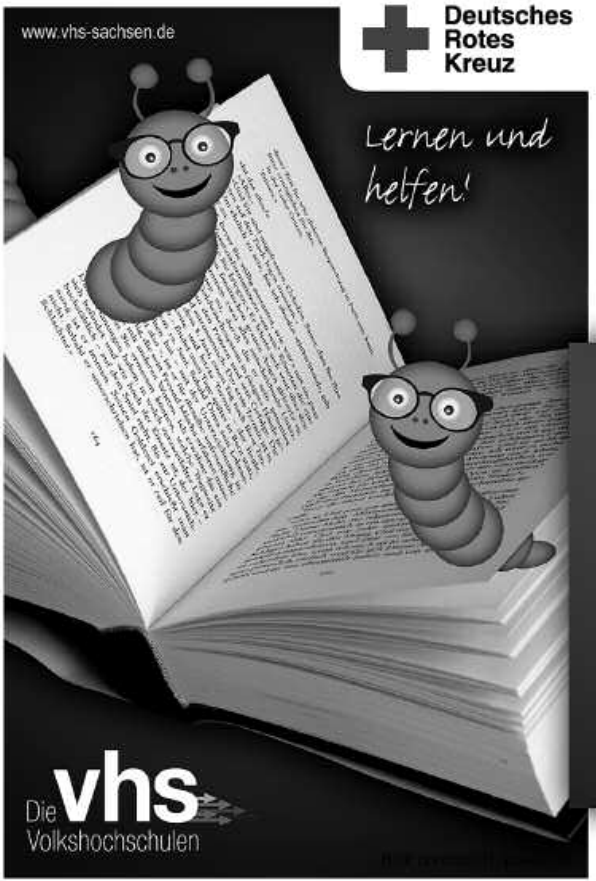


Volkshochschule in Leipzig

Löhrstraße 3–7

8. März 2012, 15–19 Uhr

Für jede Spende: Gutschein der VHS* 15 €

*zur Verrechnung bei Anmeldung

Gemeinschafts-Aktion der Volkshochschulen in Sachsen und des DRK-Blutspendedienstes:

Blutspende-Aktionswoche

1000 Blutspenden und mehr!

Wenn auch Sie mitmachen, können wir es schaffen! Blutspenden kann jeder Gesunde zwischen 18 und 71 Jahren, Erstspender bis zum 66. Geburtstag. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!

Servicetelefon: 0800 / 11 949 11 | www.blutspende.de

Feiern Sie mit uns!

1922-2012
90 JAHRE
VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Freitag, 21.09.2012

13.00 – 14.30 Uhr
Festveranstaltung in der Aula

ab 15.00 – ca. 22.00 Uhr
Fest im Hof

- Musik
- Bühnenshow
- Markt der Möglichkeiten
- Wissenstests
- Lasershow

Bilden – Lernen – Mitgestalten

... Kurs nehmen!

PROGRAMM FRÜHJAHRSSEMESTER 2012

27.02. - 10.08.2012
Anmeldung ab sofort möglich.

Sommer-VHS
21.07. - 10.08.2012

Spezielle Angebote für Schüler und Jugendliche

Spezielle Angebote für Familien

ANSCHRIFT

Volkshochschule Leipzig
Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig

Internet: www.vhs-leipzig.de
E-Mail: vhs@leipzig.de

Service/Telefonische Anmeldung (Mo. - Fr., 8 - 18 Uhr)	0341 123-6000
Informationspunkt	0341 123-6042
Fax-Anmeldung	0341 123-6031

ÖFFNUNGSZEITEN DER HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Montag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Dienstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Freitag	10 - 12.30 Uhr

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Dienstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
Donnerstag	10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung	

IN DEN STADTTEILEN

VHS in Grünau

Stadtteilladen:	Stuttgarter Allee 19, 04209 Leipzig	
Öffnungszeiten:	Mo., Di., Do.	9.30 - 17.30 Uhr
	Mi., Fr.	9.30 - 16 Uhr
	Telefon:	0341 2304583 oder 0341 123-6004

VHS in Paunsdorf mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen

Paunsdorf	Wiesenstraße 14, 04329 Leipzig	
Öffnungszeiten:	Di.	14 - 18 Uhr
	Telefon:	0341 2527671 oder 0341 123-6004

ROLLSTUHLFAHRER

Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Die Volkshochschule Leipzig ist Mitglied im Sächsischen Volkshochschulverband e. V. und wird durch das Sächsische Staatsministerium für Kultus gefördert.

Auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Stadt Leipzig

Die vhs Volkshochschulen

Wissen und mehr

STAATSMINISTERIUM FÜR KULTUS UND SPORT | Freistaat SACHSEN

Kurse aller Volkshochschulen in Sachsen unter: www.vhs-sachsen.de

LEIPZIGER BILDUNGSBERATUNG

Auch für den aktiven Ruhestand

Jeden Dienstag
von 10 bis 13 und
von 14 bis 19 Uhr

Ihr Ansprechpartner für Bildung nach der Schule – persönlich, individuell und kostenfrei

Interim Leipziger Stadtbibliothek – direkt in der Innenstadt
Neumarkt 9, Treppenhaus E, 1. Etage gegenüber der Infotheke

Zusätzliche Beratungstermine können per E-Mail o. Telefon abgestimmt werden:
Tel.: 0341 123-4782, E-Mail: bildungsberatung@leipzig.de
Die Leipziger Bildungsberatung ist ein Angebot der Stadt Leipzig, das im Rahmen des Bundesprogramms „Lernen vor Ort“ umgesetzt wird.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION
LernenvorOrt Eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung mit deutschen Stiftungen
Stadt Leipzig

VORWORT	9
ANMELDEN, TEILNEHMEN	10
TEAM	13
POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT	14
KUNST UND KREATIVITÄT	85
GESUNDHEIT	141
SPRACHEN	213
BERUFLICHE BILDUNG	285
COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN	301
STADTTEILANGEBOTE GRÜNAU	337
STADTTEILANGEBOTE PAUNSDORF MIT ENGELSDORF, MÖLKAU, HOLZHAUSEN, LIEBERTWOLKWITZ	365
FAX-ANMELDUNG	385
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	389
SCHLAGWORTVERZEICHNIS	393
IMPRESSUM	402

LEIPZIGER MESSE

Messen und Veranstaltungen 2012

19.01. – 22.01.2012
PARTNER PFERD show - expo - sport
Sparkassen-Cup - Rolex FEI World Cup™ Jumping,
FEI World Cup™ Driving, FEI World Cup™ Vaulting, Ausstellung,
Wernesgrüner Pferdenacht, Sparkassen Sport-Gala
www.partner-pferd.de

11.02. – 19.02.2012
HAUS-GARTEN-FREIZEIT
Die große Verbraucherausstellung für die ganze Familie
www.haus-garten-freizeit.de
mitteldeutsche handwerksmesse
www.handwerksmesse-leipzig.de

16.02. – 19.02.2012
Beach & Boat
Wassersportmesse Leipzig
www.beach-and-boat.de

23.02. – 26.02.2012
IMMOBILIEN
23.02. - 24.02.2012 – Gewerbe & Kongress
24.02. - 26.02.2012 – Wohnen & Eigentum
www.immobilienmesse-leipzig.de

25.02. – 27.02.2012
Cadeaux Leipzig *(nur für Fachbesucher)*
Fachmesse für Geschenk- und Wohntrends
www.cadeaux-leipzig.de

25.02. – 27.02.2012
WORLD OF TROPHIES
Internationale Fachmesse für Trophäen,
Gravier- und Werbetechnik
www.world-of-trophies.de

15.03. – 18.03.2012
Leipziger Buchmesse
www.leipziger-buchmesse.de

15.05. – 18.05.2012
ORTHOPÄDIE + REHA-TECHNIK 2012
Internationale Fachmesse und Weltkongress für Prothetik,
Orthetik, Orthopädieschuhtechnik, Kompressionstherapie und
Technische Rehabilitation
15.05. - 18.05.2012 – Weltkongress
16.05. - 18.05.2012 – Internationale Fachmesse
www.ot-leipzig.de

02.06. – 10.06.2012
AMI
Auto Mobil International
www.ami-leipzig.de

02.06. – 06.06.2012
AMITEC
Fachmesse für Fahrzeugteile, Werkstatt und Service
www.amitec-leipzig.de
AMICOM
Branchenmesse für mobile Unterhaltung,
Kommunikation und Navigation
www.amicom-leipzig.de

18.08. – 19.08.2012
Hund & Heimtier Leipzig*
Internationale Ausstellung und Messe für Tierfreunde
www.hund-und-heimtier.de

01.09. – 03.09.2012
CADEAUX Leipzig *(nur für Fachbesucher)*
Fachmesse für Geschenk- und Wohntrends
www.cadeaux-leipzig.de
COMFORTEX *(nur für Fachbesucher)*
Fachmesse für Raumgestaltung
www.comfortex.de
MIDORA LEIPZIG *(nur für Fachbesucher)*
UHREN- & SCHMUCKMESSE
www.midora.de

Auszug · Änderungen vorbehalten · *Gastveranstaltung

Tel.: +49 341 678-0 · www.leipziger-messe.de

Liebe Leipzigerinnen und Leipziger,
liebe Volkshochschulbesucher,

Der „Faktor Lernen" wird zu einem zentralen Bezugspunkt bei der Bewältigung von Zukunftsaufgaben. Sowohl global als auch national und lokal wird damit Weiterbildung zu einem entscheidenden Entwicklungsfaktor für gesellschaftlichen Wandel. Die Stadt muss in diesem Sinne zu einer „Lernenden Stadt" mit einer neuen Lernkultur werden. So steht es im Entwurf der Ziel- und Entwicklungskonzeption der Volkshochschule Leipzig „Modernes kommunales Weiterbildungszentrum für lebensbegleitendes Lernen". *Die zukünftige Bürgergesellschaft, die in den Städten ihre Keimzelle hat, ist eine Lern- und Bildungsgemeinschaft.* In besonderer Weise trifft diese Zuschreibung auf unsere Volkshochschule zu. „Bürgerschaftliche Weiterbildung" steht mit im Zentrum ihres Selbstverständnisses. Eine Würdigung erfuhr dieses Engagement, indem das Projekt „Forum Bürgerstadt – Leipzig auf dem Weg zur bürgerorientierten Kommune" vom Sächsischen Staatsministerium für Kultus und Sport bei der Verleihung des Innovationspreises Weiterbildung 2011 mit einem ersten Preis ausgezeichnet wurde.

Vielfältig wie immer ist die Palette der Kurse und Angebote auch im Frühjahrssemester. Wir starten in die neu begonnene Kooperation mit dem Stadtelternrat. Zwei Veranstaltungen sind geplant: Zur Lese-Rechtschreib-Schwäche und zum Mobbing in Schule und Freizeit. Der im Herbst geplanten Studienreise „Baukunst und bildende Kunst im Großraum von München" ist ein Vorbereitungskurs im Frühjahr vorgeschaltet. Im Bereich Malen und Zeichnen befinden sich u. a. Kurse zum Tierzeichnen und ein Porträt-Workshop unter den Novitäten. Ausgebaut und erweitert wurden Themen zur Digitalfotografie. In der Gesundheitsbildung stehen erstmals ein Kochkurs in englischer Sprache auf dem Programm sowie mehrere Gemeinschaftsveranstaltungen mit prominenten Leipziger Restaurants.

Englisch für medizinische Berufe ist eine der Novitäten im Sprachbereich. In zwei Netzwerke, ohne die Karrierestart und Kommunikation heute kaum noch vorstellbar sind, führen Kurse zu XING und Facebook ein. „Bücher illustrieren" lautet ein Angebot für junge Leute in Grünau und Paunsdorf. Ebenfalls in Paunsdorf startet ein ganz besonderes Angebot für Menschen mit gravierenden Lese- und Schreibschwierigkeiten: Ein Workshop ermuntert sie zum Gedichte-Schreiben. Die seit 1952 von der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit veranstaltete Woche der Brüderlichkeit wird im Jubiläumsjahr im März in Leipzig eröffnet. „Die Jüdische Gemeinde in Leipzig in den Jahren von 1945 bis 1990" ist eines der Themen, die die VHS zum Programm beisteuert.

Schließlich ist das Jahr 2012 selbst für unsere Volkshochschule ein besonderes: Sie begeht ihr 90. Gründungsjubiläum! Neben vielen Aktivitäten das ganze Jahr über werden die Festveranstaltung und das große Fest im Hof am 21. September Höhepunkte bilden. Auch die Ziel- und Entwicklungskonzeption, die den Beitrag der VHS zu einer lebendigen Stadtgesellschaft darstellt und ihre Arbeitsfähigkeit in den kommenden Jahren sichern soll, ist 2012 zur Beschlussfassung vorgesehen.

Michael Faber
Bürgermeister und Beigeordneter für Kultur

Rolf Sprink
Leiter der Volkshochschule

1. ANMELDEN

Wichtige Informationen zum Anmelden

- Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen Ihrer Anmeldung kann Ihre Teilnahme am Kurs nicht gewährleistet werden.
- Sie haben die Möglichkeit, sich sowohl telefonisch, persönlich, schriftlich, per Fax als auch per Internet anzumelden. Anmeldungen werden nur unter Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
- Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
- Sie können sich für einen Kurs bis zu max. 7 Tagen vormerken lassen. In Ausnahmefällen kann die Vormerkungsdauer individuell vereinbart werden. Ab 7 Tage vor Kursbeginn ist eine Reservierung nicht mehr möglich.
- Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an.
- Beachten Sie bitte unbedingt, dass die Anmeldung verbindlich ist und ein Rücktritt in jedem Fall schriftlich erklärt werden muss.
- Die Kurse/Veranstaltungen finden zu den im Programm angegebenen Terminen, Orten und Zeiten statt. Bei Änderungen werden angemeldete Teilnehmer/-innen schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Bitte beachten Sie auch Veröffentlichungen in der Tagespresse.
- **Erhalten Sie keine Nachricht vor Kursbeginn, findet Ihr Kurs wie geplant statt.**

Rollstuhlfahrer
Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Telefonische Anmeldung
Wenn Sie noch Beratung und Informationen wünschen oder sich anmelden möchten, wählen Sie

Service/Anmeldung: 0341 123-6000.

- Ihre Zustimmung zum Bankeinzug ist Voraussetzung: Halten Sie bitte Bankleitzahl und Kontonummer bereit.

Persönliche Anmeldung

- Persönliche Anmeldung ist in den Geschäftsstellen möglich.
- Ihre Anmeldekarte können Sie auch in den Bürgerämtern abgeben.

Schriftliche Anmeldung

- Für jeden Kurs ist eine Anmeldekarte (im Kursprogramm enthalten) auszufüllen.
  Bitte Kursnummer, Unterschrift und Bankverbindung nicht vergessen.
- Die Karte in einen Briefumschlag stecken, frankieren und an die Volkshochschule senden.

Anmeldung per Fax

- Faxen Sie uns Ihr ausgefülltes Fax-Anmeldeformular (im Kursprogramm enthalten) oder melden Sie sich in einem formlosen Schreiben mit Angabe von Kursnummer, Kurstitel, Ihrer Adresse, Zahlungsweise/Bankverbindung und der Zustimmung zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.
- Unsere Fax-Nummer: 0341 123-6031.

Anmeldung per Internet

- Programm und Anmeldeformular finden Sie unter http://www.vhs-leipzig.de

2. ZAHLUNGSWEISE

bar
- im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7.

bargeldlos
- per EC-Karte im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
- per erteilter Einzugsermächtigung auf der Anmeldekarte oder bei der telefonischen Anmeldung.

Bitte beachten Sie:
- in den Anmeldebüros Grünau, Paunsdorf, sowie in den Bürgerämtern ist keine Barzahlung bzw. Bezahlung mit EC-Karte möglich.

3. ZAHLUNGSTERMIN

Teilnehmerentgelte werden mit Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung fällig.
- Haben Sie eine Einwilligung zum Bankeinzug gegeben, erfolgt die Abbuchung nach Kursbeginn. Üblicherweise erfolgt keine Lastschriftbenachrichtigung.
- Rechnungslegung erfolgt 8 bis 10 Tage nach Kursbeginn.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende dieses Programmheftes.
Falls Sie Ihren Wunschkurs nicht gefunden haben – informieren Sie sich in Ihrer Nachbarvolkshochschule oder teilen Sie es uns mit.

So finden Sie uns!

Unser Leitbild

WIR SIND
das kommunale Weiterbildungszentrum für alle Leipzigerinnen und Leipziger.

Wir führen unsere Angebote in jedem Semester gemeinsam mit ca. 750 freiberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern durch.

Unsere Traditionen, die in die Aufklärung und Arbeiterbildung zurückreichen, verknüpfen wir mit Gegenwart und Zukunft.

WIR STEHEN FÜR
lebensbegleitendes Lernen,

vielfältige Bildungsangebote in hoher Qualität,

für die Verbindung von Bildung, Kommunikation und Erlebnis,

individuelle Beratung, kompetenten Service und

sozialverträgliche Entgelte.

WIR UNTERBREITEN
Bildungsangebote zur allseitigen und beruflichen Entwicklung,

interessante Freizeitangebote und

Möglichkeiten, andere Menschen, ihre Ideen und Erfahrungen kennen zu lernen.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

TEAM		Telefon
Leiter der Volkshochschule	Rolf Sprink	123-6060
Sekretariat	Angelika Stern	123-6069
Verwaltungsleiter	Andreas Balz	123-6022
Öffentlichkeitsarbeit/Marketing	Ilona Hensel	123-6044
Service/Telefonische Anmeldung	Franziska Eichler	123-6000
Fachliche Beratung		
Sprachen		
Sachgebietsleiterin	Silke Friedemann	123-6023
	Astrid Hornoff	123-6047
	Gabriele Taube	123-6041
	Cornelia Fiebiger	123-6030
Anmeldung/Sachbearbeitung	Conny Schiffmann	123-6000
	René Langer	123-6030
Berufliche Bildung / Computer, Internet, Neue Medien /		
Natur, Technik, Umwelt		
Sachgebietsleiterin	Grit Kind	123-6021
	Martina Schmuntzsch	123-6025
Anmeldung/Sachbearbeitung	Cornelia Faulmann	123-6000
Kunst und Kreativität / Gesundheit		
Sachgebietsleiterin	Dr. Carla Wagner	123-6034
	Elvira Stolz	123-6038
	Peter Kabitzsch	123-6020
Anmeldung/Sachbearbeitung	Stefanie Kresse	123-6000
Politik und Gesellschaft / Stadtteilangebote		
Sachgebietsleiterin	Dr. Sylvia Börner	123-6027
	Beate Tischer	123-6043
	Heike Büttner	123-6059
	VHS in Grünau,	
	Stadtteilladen Stuttgarter Allee 19	230-4583
Anmeldung/Sachbearbeitung	Kathrin Morgenstern	123 6000
	VHS in Paunsdorf	
	Wiesenstr. 14	252-7671
Anmeldung/Sachbearbeitung	Kathrin Morgenstern	123-6000
Verwaltung		
	Julia Fellenberg	123-6029
	Claudia Kießig	123-6032
	Sergej Güttlein	123-6040
	Heike Laue	123-6052
Raumplanung	Heidi Müller	123-6035
Kasse		123-6015
Hausmeister	Karl-Heinz Richter	123-6042

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Beate Tischer — Telefon: 123-6043
Heike Büttner — Telefon: 123-6059

Service/Anmeldung: 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 135, 138

THEMENBEREICHE

POLITIK UND ZEITGESCHEHEN **16**
Leipziger Gespräche im Gewandhaus 16
Zeitgeschehen 17

LÄNDER UND VÖLKER **22**
Länder und Völker 22
Geschichte 25

STUDIENREISEN UND TAGESAUSFLÜGE **27**
Studienreisen 27
Tagesausflüge 28

LEIPZIG **31**
Stadtpolitik 31
Stadt- und Regionalgeschichte 31
Stadtgänge 37

WIRTSCHAFT UND RECHT **45**

PHILOSOPHIE UND RELIGIONEN **47**

ERZIEHUNGSFRAGEN UND PÄDAGOGIK **52**
Pädagogische Grundlagen 52
Alltag mit Kindern 53
Praktisches und Kreatives für Kita und Zuhause 54
Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal 56
Elternbildung 61

PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEIT, SELBSTERFAHRUNG **63**
Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung 63
Kontakt, Kommunikation 66

NATUR UND UMWELT, VERBRAUCHERFRAGEN **67**
Naturwissenschaften 67
Natur, Wandern 69
Verbraucherfragen 72

VHS-EXTRA **75**
Erzählcafé 75
Angebote für Frauen 76
Angebote für Männer 78
Angebote für Menschen mit Behinderung 80
Junge VHS 81

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **82**

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 EUR (oder 40.000 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Politik und Zeitgeschehen

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung:		123-6000

Leipziger Gespräche im Gewandhaus

Die Leipzigerinnen und Leipziger haben seit 1994 die Möglichkeit, zu den Leipziger Gesprächen mit Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben ins Gespräch zu kommen. Gäste aus Politik, Wirtschaft und Kultur folgen der Einladung von Volkshochschule Leipzig und Sparkasse Leipzig ins Gewandhaus und stellen sich den Fragen der Zuhörer und Zuhörerinnen. Die Antworten sind dabei immer eine Reflexion der Zeit. Kurz: Gelungene Abende voll Witz und Geist.

F 10 003 Z **Leipziger Gespräch – am 5. März 2012**
Eintrittskarten erhalten Sie ab 7.02.2012 in der Volkshochschule für 5 Euro; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse.
Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.
5.3., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal

F 10 005 Z **Leipziger Gespräch – am 23. April 2012**
Eintrittskarten erhalten Sie ab 27.03.2012 in der Volkshochschule für 5 Euro; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse.
Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.
23.4., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal

F 10 007 Z **Leipziger Gespräch – am 4. Juni 2012**
Eintrittskarten erhalten Sie ab 08.05.2012 in der Volkshochschule für 5 Euro; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse.
Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.
4.6., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal

G 10 002 Z **Leipziger Gespräch – am 15. Oktober 2012**
Eintrittskarten erhalten Sie ab 18.9.2012 in der Volkshochschule für 5 Euro; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse.
Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.
15.10., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal

Zeitgeschehen

F 10 103 Z **Rundtischgespräch: Afrika im Auf- und Umbruch / Veranstaltungsreihe**
Afrika ist der Kontinent, der als Wiege der Menschheit gilt. Mit ihm sind früheste Hochkulturen und muslimische Großreiche des Mittelalters verbunden; aber auch Sklaverei und Kolonisation. Die gegenwärtige Situation Afrikas ist spannungsgeladen und von verschiedensten Konflikten geprägt. Die Veranstaltungsreihe beleuchtet die Geschichte und Gegenwart einzelner Länder.
In Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig und der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft.
30.1., 26.3., 21.5., 26.6. und 24.9.,
Mo., 17-19 Uhr — Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Axel Wladimiroff

F 10 105 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Nigeria**
Nigeria ist ein Land voller Widersprüche. Bittere Armut und kaum glaubhafter Reichtum liegen dicht beieinander. Internationale Rohstoffunternehmen geben sich die „Klinke in die Hand". Für das Volk bleibt aber nichts übrig. Das Land befindet sich in einer Sackgasse. Entweder ist ein Umdenken der Regierung angesagt oder dem Land droht der Bürgerkrieg. Wie nun weiter?
In Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig und der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft.
30.1., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. — Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Axel Wladimiroff

F 10 107 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Kongo**
Kongo, korrekt Demokratische Republik Kongo oder Kongo Kinshasa genannt, versinkt seit Jahrzehnten im Bürgerkrieg. Rohstoffreich ist es zum Spielball einheimischer korrupter Stammeshäuptlinge und internationaler Rohstoffkonzerne geworden. Die Intelligenz verlässt den Kongo. Übrig bleibt ein geschundenes Land mit bitterarmen Menschen. Aber Widerstand organisiert sich unter Mithilfe demokratischer Länder.
In Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig und der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft.
26.3., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. — Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Axel Wladimiroff

F 10 109 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Namibia**
Namibia, früher die größte deutsche Kolonie in Afrika, verkörpert seit zwei Jahrzehnten ein afrikanisches Land mit Entwicklungspotential. Noch immer führen ca. 100.000 ehemalige Deutsche die Wirtschaft mit fester Hand und in Kooperation mit Südafrika. Aber auch der Norden sieht mit Aufmerksamkeit nach Namibia, so wird Angola als rohstoffreiches Land die Zusammenarbeit mit seinem Nachbarn verstärken. Und dort wird auch deutsch gesprochen.
In Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig und der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft.
21.5., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. — Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Axel Wladimiroff

F 10 111 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Angola**
Angola, das Land mit den größten Zuwächsen der Zukunft? Oder versinkt auch dieses Land aufgrund seiner enormen Rohstoffquellen im Chaos? Deutsch hat dort eine Lobby. – Was brachte der Besuch von Angela Merkel konkret für dieses Land? Sind wir wieder näher aneinandergerückt und haben bei den Tagesaufgaben auch Mosambik nicht vergessen?
In Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig und der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft.
25.6., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. — Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Axel Wladimiroff

G 10 114 Z (NEU) **Rundtischgespräch: Libyen**
Libyen – ein Jahr nach der Revolution. Was ist in der Tat im Land verändert worden? Oder wurde nur die Obrigkeit ausgetauscht? Ist Deutschland der Partner oder waren wir nur der Motor, um die Veränderungen anschieben zu können? Profitieren Europa und das Land von diesen Veränderungen?
In Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig und der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft.
24.9., Mo., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Axel Wladimiroff

F 80 011 L Ausstellung: Menschen in Afrika und Europa – Lebenslinien
Porträts von Menschen aus Afrika und Europa. Antworten auf die Frage: Welche Werte sind mir wichtig? Was braucht eine bessere Welt? Wofür mache ich mich stark? Die Porträtierten sind über 50 Jahre alt. Sie haben unterschiedliche und auch ähnliche Erfahrungen gemacht. Sie verfügen über einen reichen Schatz an Erinnerungen, Wissen und Geschichten. Diese Ausstellung ist eine Kooperation der Brücke/Most-Stiftung Dresden (www.bruecke-most-stiftung.de) und verschiedener Projektpartner in Berlin, Ungarn, Österreich und Südafrika. Sie ist entstanden im Rahmen des Projektes Global Generation (www.global-generation.org).
Eröffnung: 5.3.
5.3. - 28.3., Mo., entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG Nordflügel

F 10 120 Z (NEU) **Pakistan im Spiegel seiner Geschichte**
Der Vortrag gibt einen Einblick in die kulturelle und historische Vielfalt dieses Landes zwischen Himalaja und Indischem Ozean. Dabei werden historische, politische und religiöse Hintergründe genauso beleuchtet wie Pakistans Rolle in der Religion zwischen Indien, Afghanistan und dem arabischen Nahen Osten.
27.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

F 10 121 Z Montagstreff – Hintergrundgespräche zu Kultur – Politik – Zeitgeschehen
Einmal im Monat treffen sich Interessierte, um gemeinsam (vielleicht auch bei einem Glas Wein) über aktuelle politische Themen wie die Zukunft der Arbeit, die Eurokrise, die Situation in der arabischen Welt nach dem Umbruch o. ä. zu diskutieren. Jedes Treffen widmet sich einem speziellen Thema. Die Veranstaltung beginnt mit einer Einführung von ca. 30 Minuten, danach diskutieren die Teilnehmenden des Treffs miteinander. Ein Neueinstieg ist nach vorheriger Anmeldung am 27.2. möglich. An diesem Tag werden gemeinsam die neuen Themen für das Semester festgelegt.
27.2., 19.3., 23.4., 21.5. und 25.6., Mo., 18 - 20 Uhr / 13,5 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

F 10 123 Z (NEU) **Ideen-Werkstatt für Erwerbslose, Geld- und sonstige Glückssuchende**
Arbeitslos? Wirklich? Das Leben ohne Erwerb wirft viele Fragen auf. Nehmen wir uns einmal in guter philosophischer Tradition „Urlaub vom Leben", um ihnen nachzugehen. Das bewährte Gesprächscafé, diesmal mit Jens Dechering und Johannes Höffling, verfolgt dabei zwei Ziele: Den Konzepten und Vor-Urteilen des (mentalen) Arbeits-Markts eigenes Denken, Humor und Offenheit entgegenzustellen sowie die eigene Wirklichkeit und Persönlichkeit zu erkennen. Eingeladen wird an fünf Abenden zum praktischen Philosophieren und Politisieren.
28.2., 27.3., 24.4., 29.5. und 26.6.,
Di., 18.30 - 20.30 Uhr / 13,5 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Johannes Höffling,
nea e. V. Netzwerk für Eigeninitiative - Regionalgruppe Leipzig

F 10 125 Z **Unsere Gesellschaft im 21. Jahrhundert – wie könnte, sollte, müsste sie aussehen?**

Es ist viel in Bewegung gekommen in unserer Gesellschaft und weit darüber hinaus – mit Auswirkungen auf uns. Die Repräsentanten der repräsentativen Demokratie treffen auf Bürgerskepsis, nicht selten -proteste und -begehren. Vorschläge zu alternativer Demokratie- und Gesellschaftsgestaltung machen die Runde in aktuellen Büchern und den elektronischen Medien ohnehin. Wir stimmen uns ab, was davon aufgegriffen und diskutiert werden soll.
Neueinsteiger sind herzlich willkommen; Vorkenntnisse nicht erforderlich.
14.3., 11.4., 9.5., 13.6. und 11.7.
Mi., 18 - 20 Uhr / 13,5 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Weiler

F 10 127 Z NEU **Demokratische (R)Evolution – eine Versuchsanordnung**

Demokratie braucht Beteiligung – wo aber soll die herkommen, wenn das politische System in den Augen von immer mehr Menschen versagt? Demokratische Ansprüche und Ideale scheitern – und dennoch entstehen neue Visionen, und zwar immer wieder und vor allem von unten. Eine demokratische Gesellschaft setzt „Demokratie als Lebensform" voraus. Was das sein soll, wie die Utopie der Partizipation längst um sich greift und ob vielleicht sogar im 21. Jahrhundert eine „demokratische (R)Evolution" zu erwarten ist, darüber wird an diesem Abend nach einem experimentellen Vortrag kontrovers zu diskutieren sein.
23.5., Mi., 18.30 - 20.30 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Johannes Höffling

F 10 129 Z **Demokratie als Lebensform**

Das Grundprinzip der Demokratie lautet: „Jede/-r hat das gleiche Recht auf Freiheit." Der Kurs bietet zahlreiche praktische Übungen und Reflexionsrunden, um das eigene Demokratieverständnis zu überdenken. Konflikte und ihre Ursachen werden beleuchtet. Die Teilnehmenden begeben sich gemeinsam auf den Weg demokratischer Entscheidungsprozesse und gewaltfreier Konfliktlösungen. Dabei steht die Anerkennung der gleichen Rechte für alle im Mittelpunkt.
19.4. - 10.5., Do., 19 - 21.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Kunsttherapeutin, Coach

Anmelden

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

F 10 131 Z (NEU) **Es geht auch ohne Banken – wir schaffen unser eigenes Geld**
Wir werden uns am ersten Tag mit dem Istzustand beschäftigen und verstehen, warum unser jetziges Geld- und Wirtschaftssystem auf Dauer nicht funktionieren kann: Wie entsteht Geld? Was bedeuten Kredit, Zins und Zinseszins? Die Zusammenhänge von Globalisierung und Wachstumszwang. Am zweiten Tag werden wir gemeinsam nach Lösungen suchen. In Leipzig gibt es bspw. drei Regionalwährungen (Batzen, Engel und Lindentaler), die auf lokaler Ebene mit unterschiedlichen Ansätzen versuchen, geschlossene Wirtschaftskreisläufe zu initiieren.
19.3. - 26.3., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dirk Bokermann

F 10 133 Z (NEU) **Der EURO ist immer noch zu retten – aber WIE?**
Ein Euro-Rettungsplan jagt den nächsten. Die Normalbürger sind verunsichert. Wie weiter mit dem Euro? Der Workshop setzt sich mit allen wichtigen Fragen zu diesem Thema auseinander.
23.6., Sa., 10 - 14 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Georg Otto

F 10 135 Z (NEU) **Globalisierung im Alltag / eine etwas andere Stadtführung**
Die Folgen der wirtschaftlichen Globalisierung werden beim Thema Konsum deutlich sichtbar. Der Stadtrundgang führt z. B. zu Aldi, Mc Donald's, einem Reisebüro, einem Blumengeschäft und dem Weltladen. Hintergründe zur Produktion und zum Handel von Konsumartikeln (z. B. von Kaffee), zu den Herstellern und ihrer Lebenssituation, zu ökologischen Auswirkungen, Ernährungsfragen oder zur sogenannten Entwicklungshilfe werden kritisch thematisiert und alternative Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Nicht Verzicht steht dabei im Vordergrund, sondern bewusster Genuss z. B. durch Qualitätsprodukte aus ökologischem und Fairem Handel. Auswertung und Gespräche sind im Anschluss bei einer Tasse fair gehandeltem Kaffee oder Tee im Weltladen möglich.
22.5., Di., 17 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Treff: 16.50 Uhr Hugendubel, Peterstraße 12 Eine Welt e. V.

F 10 141 Z **Blick hinter die Kulissen des Konfuzius-Institutes**
2008 wurde in Leipzig das Konfuzius-Institut, das den deutschen Goethe-Instituten vergleichbar ist, eröffnet. Wir laden Sie zur Besichtigung der stilvoll eingerichteten Räumlichkeiten und einer sich anschließenden Filmvorführung ein. Sie sehen zwei Episoden aus einer Dokumentation deutscher Mitschüler, die ein Austauschjahr in China verbrachten. Anschließend kommen Sie mit Sinologiestudenten, die über längere Zeit in China gelebt und gearbeitet haben, über das Gesehene ins Gespräch. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine verbindliche vorherige Anmeldung jedoch erforderlich.
12.3., Mo., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Treff: 17.50 Uhr Konfuzius-Institut, Otto-Schill-Straße 1 Konfuzius-Institut Leipzig

Leipziger Buchmesse 15.3. - 18.3.2012

F 10 153 Z (NEU) **Julia Mann – die starke Brasilianerin hinter der Schriftstellerfamilie Mann**
Julia Mann, die Mutter Heinrich und Thomas Manns, war Brasilianerin, die mitten im Urwald geboren wurde. Ihr Weg führte vom „Glück der Tropen" in das „mittelalterliche Lübeck" (Thomas Mann). Die Ehe mit dem Finanzsenator Mann endete nach dessen frühem Tod mit Julias Befreiung in die Bohèmestadt München. Im Vortrag werden die verschiedenen Lebensetappen Julia Manns vorgestellt und ihr Einfluss auf das literarische Werk ihrer Söhne Thomas und Heinrich sowie des Urenkels Frido erläutert.
15.3., Do., 19 - 21.30 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dieter Strauss,
ehem. stellv. Generalsekretär des Goethe-Institutes

F 10 151 Z (NEU) **Ausstellungseröffnung: „Julia Mann“ /**
Vortrag über Thomas Mann und seine Töchter

Im Rahmen der Ausstellung über Julia Mann wird das Verhältnis der Familienmitglieder beleuchtet. Thomas Mann hatte komplizierte Beziehungen zu seinen Töchtern. Seine jüngste Tochter Elisabeth liebte er vom ersten Augenblick, während er Monika als „wunderliche Hausgenossin“ ansah. Erika avancierte zu seiner Adjutantin und Biografin. Der Vortrag beschreibt den Weg der drei Töchter vom Elternhaus über das Exil bis zur Identitätsfindung in der Nachkriegszeit.

6.3., Di., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7
Dieter Strauss,
ehem. stellv. Generalsekretär des Goethe-Institutes

F 80 009 L **Ausstellung: Julia Mann –**
die starke Brasilianerin hinter der Schriftstellerfamilie Mann

Die Ausstellung zeigt die drei Lebensetappen der brasilianischen Mutter von Thomas und Heinrich Mann. Das Glück in den Tropen der jungen Julia, ihre Ehe mit dem Finanzsenator Mannin Lübeck und nach dem frühen Tod ihres Mannes ihre Befreiung in die Bohèmestadt München. Dabei liegt der Ausstellungsschwerpunkt auf Brasilien.

6.3. - 30.3., Di., entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG
Dieter Strauss,
ehem. stellv. Generalsekretär des Goethe-Institutes

Dieter Strauss, Zeitgeschehen

Der kommende März wird sicher ein spannender Monat in Leipzig. Wegen der Buchmesse und vielleicht auch wegen meiner Ausstellung „Julia Mann – die starke Brasilianerin hinter der berühmten deutschen Schriftstellerfamilie“, die die VHS parallel zur Buchmesse zeigt – mit zwei Vorträgen von mir zu den Manns.

Ich bin Germanist und Historiker. Während meiner 33-jährigen Tätigkeit für das Goethe-Institut in vier Kontinenten und sieben Ländern bin ich immer wieder auf die Manns gestoßen, daher mein Interesse an dieser spannenden Schriftstellerfamilie. Heute fahre ich als freier Referent kreuz und quer durch Deutschland und Europa und halte Vorträge, oft an Volkshochschulen wie in Leipzig, Dresden, Erfurt, München und Karlsruhe oder an Universitäten wie in Krakau, Bamberg, München oder Eichstätt.

Ich freue mich auf das Treffen mit Ihnen in der Julia-Mann-Ausstellung und bei den Vorträgen und anschließenden Diskussionen. Dass ich frei spreche, von interessanten Beispielen und Anekdoten ausgehe, das versteht sich. Sie sollen sich ja amüsieren und etwas Neues erfahren.

Länder und Völker

ANSPRECHPARTNERIN
Fachliche Beratung: Beate Tischer Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung: 123-6000

F 11 006 Z (NEU) **China besser verstehen / Veranstaltungsreihe**
Das Reich der Mitte fasziniert uns durch seine Andersartigkeit und ist als Reiseland sehr beliebt. Gleichzeitig sind uns die Kultur, die Mentalität der Menschen, die Politik des Landes usw. sehr fremd. In der Veranstaltungsreihe versuchen wir eine Annäherung an die verschiedenen Themen. Nach einem Einführungsvortrag gibt es an jedem Abend Gelegenheit zu Gespräch und Diskussion.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Veranstaltungsreihe richtet sich an alle Interessierten.
13.3., 3.4., 8.5., 5.6. und 3.7., Di., 18 - 20 Uhr / 13,5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Zhuofei Wang, Sinologin

F 11 008 Z China / I
Länderkunde Chinas.
13.3., Di., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Zhuofei Wang, Sinologin

F 11 010 Z China / II
Chinesische Kultur.
3.4., Di., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Zhuofei Wang, Sinologin

F 11 012 Z China / III
Politik in China.
8.5., Di., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Zhuofei Wang, Sinologin

F 11 014 Z China / IV
Ökonomie in China.
5.6., Di., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Zhuofei Wang, Sinologin

F 11 016 Z China V
Ökologie in China.
3.7., Di., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Zhuofei Wang, Sinologin

F 11 019 Z (NEU) **Bolivien erleben**
Lichtbildvortrag über eine Bolivienreise. Von der Hauptstadt La Paz zum Altiplano, dem Titicacasee bis zu den eisgekrönten Gipfeln der Anden und hinab in die feuchten Nebelwälder. Neben phantastischen Landschaften werden Impressionen indianischer Kulturen präsentiert: La Paz, Tiahuanaco, Titicacasee, Cordillera Real mit Viluyo Jankhoma (5540 m), Jankhouma (6471 m), Jankhopiti (5875 m), Jungas, Camino del Oro.
1.3., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Volker Beer, Naturwissenschaftler

F 11 020 Z (NEU) **Von den Pyramiden bis zur Französischen Küche – eine unterhaltsame Bilderreise zum UNESCO Welterbe**

In vielen Bildern aus über 20 Ländern wird die Vielfalt des Welterbes erlebbar. Begleiten Sie mich auf einer Reise, die uns von der „Parlamentsebene" – dem Pingvellir in Island – über Europa bis zu den Felsmalereien in der Zentralsahara führt; vom Runenstein in Jellingen (Dänemark) bis zu den Kathedralen, historischen Städten und Schlössern in Europa. Die „Moderne" in Barcelona (Gaudi) ist genauso zu bewundern wie das Bauhaus in Dessau. Sie lernen die alte „Pfeifsprache" der Guanchen, der ehemaligen Ureinwohner von La Gomera (Kanaren), und die Französische Küche kennen, die seit 2010 als sogenanntes „Immaterielles Erbe der Menschheit" besonders geschützt wird.

7.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

F 11 021 Z **Namibia – Land der Extreme / Bilderreise**

Die San, die ältesten Bewohner im Süden Afrikas, die höchsten Sterndünen, die älteste Wüste der Erde, der zweitgrößte Canon der Welt, der älteste Naturpark Afrikas, endemische Pflanzen, wie die Welwitschia mirabilis, geschützte Tierarten, wie das weiße Nashorn – diese Aufzählung von Höhepunkten und Einmaligkeiten ließe sich beliebig fortsetzen. Ungewöhnliches kennzeichnet Namibia auch im Politischen: Erst 1990 erlangte das ehemalige Deutsch-Südwestafrika nach einem erbittert geführten Guerillakrieg seine Unabhängigkeit und dennoch vollzog sich der Übergang von weißer zur gemischtrassigen Herrschaft, von der Apartheid zur Demokratie, friedlich, ohne Rache und Hass. Damit wurde Namibia zum Model der Hoffnung für Afrika.

15.3., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erika Köcher

F 11 022 Z (NEU) **Mit dem Fahrrad in Mittelasien: Kasachstan und Kirgistan entdecken**

Von schneebedeckten Bergketten wird der Issyk-Kul umrahmt – eine eindrucksvolle Kulisse für einen der größten Gebirgsseen der Welt. Einzigartige Landschaften und Abenteuer locken in das vom westlichen Massentourismus bislang unentdeckte Land. Schlecht sind die Straßen und Pisten, freundlich die Menschen und Russischkenntnisse von großem Vorteil. Es begeistern uns die Reitkünste der Kinder, es nehmen gefangen der Zug der Wolken in den Bergen und die Szenerie am 3000 m hoch gelegenen Song-Kul-See. Start der Fahrradtour ist das frühere Alma-Ata.

20.3., Di., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Noack

Erika Köcher, Länderkunde

Ich war schon immer ein neugieriger und wissbegieriger Mensch. Von Beruf Lehrerin für Geschichte und Geographie, bereiste ich viele Länder. Mich interessierten die Lebensweise der Menschen, deren Kultur, ihre Beziehung zur Natur und die Landschaften. Ich habe begriffen, dass wir von manchen Volksgruppen, aus ihren Lebensverhältnissen in einem Stamm und auch aus dem Umgang mit der Natur lernen könnten. Diese Länder wie z. B. China, Vietnam, Neuseeland, Südafrika, Namibia, Indien und das Leben der Menschen dort stelle ich gern in Bild und Wort vor. Ich möchte das Verständnis für andere Lebensformen und andere Kulturen fördern, außerdem den Blick auf wunderschöne Landschaften schärfen und wirkliches Interesse am Reisen wecken und erreichen.

F 11 023 Z (NEU) **Aufbruch zu den letzten Abenteuern dieser Welt – eine Reise zum Baikalsee**

Digitalbildvortrag über eine Sibirienreise zum Baikalsee, eine Reise ohne Reiseagentur. Mit einheimischen Verkehrsmitteln, Fischerkähnen und zu Fuß von Irkutsk zur Insel Olchon mit Schamanenfelsen und Berg Schima (1274 m). Weiter zur Halbinsel Heilige Nase mit Schlangenbucht (Thermalquellen) und Aufstieg zum Berg Brusnitschnaja (939 m) im Inselinneren und Ust Bargusin am Nordostufer des Baikal. In Ulan Ude endet die Sibirienreise mit einem Besuch des tibetisch-buddistischen Klosters Ivolginsk.

22.3., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Volker Beer, Naturwissenschaftler

F 11 024 Z (NEU) **„Türkischer Honig" – Istanbul, die türkische Riviera und das Felswunder von Kappadokien**

Kaum ein Besucher kann sich dem Reiz der geschichtsträchtigen und lebendigen Stadt Istanbul entziehen. An der Nahtstelle zwischen Orient und Okzident gelegen, lädt sie uns u. a. zu einem Besuch der Hagia Sophia, der Süleymann-Moschee, der ehemaligen Palaststadt der Sultane zu einem traditionellen Bad im Hammam und dem „Großen Basar" ein. Wir erkunden die Ägäisküste von Troja über Pergamon, Ephesos, Milet bis Myra, der Wirkungsstätte des Heiligen Nikolaus und seiner Grabeskirche. Eine Fahrt über das verschneite Taurusgebirge bringt uns zu dem „Wunder von Kappadokien", einer atemberaubenden Landschaft, die von bizarr verwittertem Tuffgestein geprägt ist. Hier schufen frühe Christen unterirdische Städte und auch farbig ausgemalte Kirchenräume.

18.4., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

F 11 026 Z (NEU) **Cornwall – Mythen und Legenden in keltischen Ortsnamen / Diavortrag**

Die Halbinsel Cornwall im Südwesten Englands ist heute vor allem durch die Verfilmungen von Rosamunde Pilcher bekannt. Romantische Orte und malerische Buchten an rauer See üben auf den Reisenden eine besondere Faszination aus. Die kleine Grafschaft hat eine lange Geschichte und ist seit der Altsteinzeit besiedelt – vom 6. bis 18. Jh. wurde dort die keltische Sprache Kornisch gesprochen. Die Referentin erläutert die Herkunft der schönsten keltischen Ortsnamen und zeigt, welche Mythen und Legenden sich darin verstecken, untermalt von Bildern eines herrlichen Urlaubslandes.

8.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

F 11 027 Z (NEU) **Bretagne / Diavortrag**

Die Bretagne, die größte Halbinsel Frankreichs mit 2700 km Küste, liegt im Nordwestzipfel des Landes. Die Römer nannten sie einst finis terrae „das Ende der Welt". Auf einer virtuellen Winterreise fahren wir zu den schönsten Denkmälern der Westbretagne. Außer der zerklüfteten Küste begeistern hier Schlösser und Burgen, charmante mittelalterliche Fachwerkstädtchen, rätselhafte Menhire und magische Orte von König Artus. Keltische Geschichte und Tradition sind hier noch allgegenwärtig und künden von der kulturellen Eigenständigkeit der Bretagne.

15.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

F 11 029 Z **Tunesien / Diavortrag**

Tunesien ist ein Land der Basare, der Beduinen; ein Land schöner Farben und Düfte; ein tolles Urlaubsziel zwischen Meer und Wüste. Die Hauptstadt lockt mit ihren verwinkelten Gassen, besten Hotels, Museen und vielen Künstlern. Speziell auf der Insel Djerba kann man sich bestens erholen und das besondere Fluidum dieses Landes genießen.

7.6., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erika Köcher

F 11 031 Z **Handlesen in der indischen Astrologie**
Wie liest man aus der Hand? Welche Bedeutung haben die Handlinien und Handformen?
19.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Suresh Chandra, Magister der Philosophie

Geschichte

F 11 502 Z NEU **Juden in Europa. Historische Skizzen aus zwei Jahrtausenden / Veranstaltungsreihe**
In der Veranstaltungsreihe werden Ereignisse und Gestalten aus der Geschichte des europäischen Judentums behandelt.
18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 14 EUR
6.3., 25.4., 23.5. und 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Geier, Hochschullehrer

F 13 321 Z **Wolfgang Geier: Juden in Europa / Buchvorstellung**
6.3., Di., 18 - 19.30 Uhr Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
VHS, Löhrstraße 3 - 7

F 11 504 Z **Juden in Europa. Sprachen, Kulturen, Lebensweisen**
25.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Geier, Hochschullehrer

F 11 506 Z **Juden in Europa. Verfolgungen, Vertreibungen, Vernichtungen**
in den Jahren 1348 / 1492 / 1648 / 1939 bis 1945.
23.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Geier, Hochschullehrer

F 11 508 Z **Juden in Europa. Antijudaismus in der Gegenwart**
13.6., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Geier, Hochschullehrer

F 11 520 Z NEU **Kleine Geschichte des Mittelalters – Orden und Klöster in Sachsen / Dia-Vortragsreihe**
Die Ostsiedlung des Gebietes zwischen Saale und Elbe sowie Oder und Neiße im 12. und 13. Jh. ist ohne das Engagement der großen geistlichen Orden nicht denkbar. Ihre Aufgabe bestand in der Missionierung der heidnischen Slawen und der seelsorgerischen Betreuung der christlichen Einwanderer. Eine herausragende Rolle spielten sie bei der Kultivierung der Landwirtschaft, der Entwicklung des Handwerks und als Träger und Förderer von Kunst und Kultur. Der Fokus richtet sich insbesondere auf Sachsen, aber auch – bedingt durch einstige Herrschafts- und Einflussbereiche der Wettiner – auf andere mitteldeutsche Regionen. Den Benediktinern und Zisterziensern folgen ab dem Herbstsemester u. a. die Bettel- und Ritterorden. Die Kurse können als Veranstaltungsreihe (günstiger Paketpreis) oder einzeln gebucht werden.
18.4. - 9.5., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 11 522 Z NEU **Die Benediktiner**
u. a. Kloster Goseck, Pegau, Bosau, Thalbürgel, Chemnitz.
18.4., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 11 524 Z (NEU) **Die Benediktinerinnen sowie das Cölestinerkloster auf dem Oybin**
u. a. Klöster Gerbstedt, Riesa, Remse, Meißen, Schildau-Sitzenroda.
25.4., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 11 526 Z (NEU) **Die Zisterzienser**
u. a. Klöster Schulpforte, Altzella, Doberlugk, Klosterbuch.
2.5., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 11 528 Z (NEU) **Die Zisterzienserinnen**
u. a. Klöster Marienthal, Marienstern, Grimma, Nimbschen, Mühlberg.
9.5., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

1

Langer Abend an der Volkshochschule
Das Angebot eines „Langen Abends" ist besonders geeignet, ein umfangreiches Thema abwechselungsreich und aus verschiedenen Aspekten zu betrachten. In lockerer Atmosphäre wird gearbeitet, und ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) während der Pause rundet den Abend ab.

F 11 530 Z (NEU) **Langer Abend – Athen, Olympia, Delphi. Die klassischen Stätten des antiken Griechenlands**

Die antiken Orte Athen, Olympia und Delphi sind zu Recht das Muss jeder Griechenlandreise. In den Mythen, der Geschichte und den Denkmälern dieser Orte leben Kunst und Kultur des antiken Griechenlands bis heute sichtbar fort. Wer kennt nicht Akropolis und Parthenon, das Orakel von Delphi oder die Zeus-Statue von Olympia? Ziel des Kurses ist es, die politische und religiöse Bedeutung der Orte, ihre Rolle für die antike Kunst und unser Bild des antiken Hellas zu verstehen.
Letzter Rücktritt: 1.7.
11.7., Mi., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Jens Schulze-Forster, Archäologe

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Studienreisen und Tagesausflüge

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung:		123-6000

Studienreisen

F 12 010 Z (NEU) **„El Greco und die Moderne" – ein Ausstellungsereignis in Düsseldorf**

1910 publizierte der Kunstkritiker Julius Meier-Graefe seine „Spanische Reise", einen Bestseller, der nicht nur dem bis dahin wenig bekannten El Greco (1541-1614) zum Durchbruch verhalf, sondern auch den deutschen Expressionisten vom Blauen Reiter bis zu Malern wie Max Beckmann und Oskar Kokoschka eine historische Begründung für ihre eigene Suche nach dem „Geistigen in der Kunst" lieferte. An die 40 Hauptwerke des „Schülers" von Tizian und Michelangelo zusammen mit solchen seiner deutschen Bewunderer werden im Museum Kunstpalast zu sehen sein. Die Studienreise von Herrn Scholz-Hänsel, der die Ausstellung mit vorbereiten half, fokussiert diesen beziehungsreichen Ursprung der Moderne und umfasst weitere attraktive Besichtigungspunkte in Düsseldorf und Köln.
Reisetermin: 11.5. - 12.5.2012
Reiseleitung: Dr. Michael Scholz-Hänsel
11.5. - 12.5., Fr., 7 - 16 Uhr / 16 Ustd. Den Reisepreis entnehmen Sie bitte dem Flyer.

F 12 020 Z (NEU) **Der Südosten Englands / Studienreise**

Ein Reiseführer beschreibt den Besuch Englands als „Anleitung zum Glücklichsein", und viele Besucher der Insel empfinden dies genau so. Unterwegs in einem modernen Reisebus erreichen wir England über den Seeweg mit der Fähre Calais / Dover. Unsere Reise führt uns in das beschauliche Canterbury, das quirlige London und das geschichtsträchtige Oxford. Wir lassen uns bezaubern von der Schönheit eines der wohl bekanntesten Gärten, Sissingshurst Castle Garden, und wandeln auf den Spuren von Vita Sackville-West und ihrer Freundin Virgina Woolf.
Reisetermin: 16.5. - 21.5.2012
Reiseleitung: Elke Wickel
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

F 12 022 Z (NEU) **Vorbereitungskurs Studienreise Südengland**

Der Kurs wendet sich an die Teilnehmenden der Studienreise.
Folgende Schwerpunkte werden behandelt: Landeskunde Südengland mit der Vorstellung der Reiseschwerpunkte und ein Streifzug durch die Geschichte des Landes entsprechend den Reisezielen. Sie erhalten auch Literaturempfehlungen.
8.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Wickel

G 12 040 Z (NEU) **Languedoc-Roussillion – Natur und Geschichte am Mittelmeer / Studienreise**

Mittelmeerküste mit fast 100 km Sandstrand, kleine Hafenstädte und ein faszinierendes Hinterland mit einer Geschichte, die bis weit in die Römerzeit zurückreicht – das alles finden Sie in Languedoc-Roussillion. Gehen Sie auf Spurensuche, wo Griechen und Römer, Katharer und Katalonen ihren Lebensraum hatten. Faszinierende Landschaften, großartige Bauten und ein mediterranes, fröhliches Flair begleiten Sie auf unserer Reise.
Informationsveranstaltung: 30.1.2012
Reisetermin: 10.9. - 16.9.2012
Reiseleitung: Ina Noack
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

G 12 050 Z (NEU) **Italienische Gärten von der Renaissance bis heute / Studienreise**
Leipzigs Gärten um 1800 waren einst berühmt. Wir suchen nach ihren Modellen in Italien und behandeln so grundsätzliche Fragen der Gartenkunst in Europa. Angefangen bei den Villen und Gärten Norditaliens über die Medici-Villen in der Toskana fahren wir bis zur Villa Lante in Bagnaia und nach Bomarzo, um dort eine bizarre Phantasiewelt des Manierismus mit Monstern und einem schiefen Haus kennenzulernen. Neben den Klassikern erleben wir auch den modernen Tarot-Garten von Niki de Saint Phalle bei Grosseto und machen einen Zwischenstopp in Mailand, u. a. zum Besuch von Leonardo da Vincis „Abendmahl".
Informationsveranstaltung: 6.2.2012
Reisetermin: 2.9. - 8.9.2012
Reiseleitung: Dr. Michael Scholz-Hänsel
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechtes: Reiseveranstalter Ars Vivendi

Tagesausflüge

F 12 204 Z (NEU) **Landesausstellung „Pompeji – Nola – Herkulaneum" / Zugexkursion, Halle**
Unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten Dr. Christian Wulff zeigt das Landesmuseum für Vorgeschichte Halle die bedeutendste Pompeji-Ausstellung seit Jahren. „Viele herausragende Exponate sind dabei erstmals außerhalb Italiens zu sehen, andere – wie die wundervollen Fresken des Tricliniums von Moregine – werden letztmalig verliehen. Völlig neu ist auch das Konzept der Ausstellung, die über einen Zeitraum von mehreren Jahrtausenden den Spuren der Menschen und zahlreichen Naturkatastrophen am Fuße des Vesuvs folgt". Sehr lohnenswert ist auch der sich anschließende Stadtbummel mit Markt- und Moritzkirche sowie den Franckeschen Stiftungen.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 2.4.
16.4., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 21.4., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion — 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Thomas Frantzke

F 12 206 Z (NEU) **Kulturlandschaft an Saale und Unstrut / Exkursion zu Fuß und mit dem Zug**
Die schon seit Jahrtausenden besiedelte Region am Zusammenfluss von Saale und Unstrut gehört zu den ältesten Kulturlandschaften Deutschlands. Im Mittelpunkt unserer Erkundung stehen die Hinterlassenschaften der Zisterzienser, die Arbeit des Dichters Novalis als Salinenassessor und das ländliche Refugium des Leipziger Malers Max Klinger. Unsere leichte Wanderung (13 km) führt uns von Almrich durch den Wald zum ehemaligen Kloster Schulpforte, zu Weingärten am Saaleufer bei Rossbach, zu Klingers Weinberg bei Großjena und zum Blütengrund nach Naumburg.
Alle organisatorischen Fragen werden während der Einführungsveranstaltung besprochen.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritte sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 9.4.
13.4., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 28.4., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion — 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Petra Venzke

F 12 208 Z (NEU) **Meißen – Die „neue" Albrechtsburg / Zugexkursion**

Die Albrechtsburg Meißen ist der erste Schlossbau in Deutschland und eindrucksvolles Zeugnis ottonischer, wettinischer und sächsischer Geschichte. Seit diesem Jahr präsentiert der restaurierte Baukomplex eine museale Neukonzeption u. a. zu den Themen „Meißner Burgberg und die Wettiner im Mittelalter", „Geniestreich Albrechtsburg – die außergewöhnliche Architektur" und „Die Albrechtsburg als erste Porzellanmanufaktur Europas". Neben einem Besuch des Meißner Doms bietet sich auch die Gelegenheit einer Altstadtbesichtigung mit der ehemaligen Fürstenschule St. Afra und der Franziskanerkirche an. Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 22.4.
7.5., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 12.5., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 12 210 Z (NEU) **Burgen des Mittelalters in Sachsen / Busexkursion**

Die Tagesexkursion führt zur Burg Gnandstein, Schloss Rochlitz und der Burg Kriebstein. Wir wollen dabei die Gliederung der jeweiligen Burganlagen erkennen und uns dann den wichtigsten baulichen Hauptbestandteilen und deren Entwicklung zuwenden. Wir werden im Resümee Gemeinsamkeiten im prinzipiellen Aufbau erkennen. Aber natürlich hat auch jede Burg Eigenheiten bzw. Besonderheiten, auf die bei den Führungen ebenfalls hingewiesen wird. Die Exkursion findet mit einem Reisebus statt. Im Tagesablauf ist kein zentral organisiertes Mittagessen geplant. Bitte richten Sie sich darauf ein und nehmen Sie genügend Proviant mit auf die Reise.
Im Entgelt sind die Kosten für den Bus, die Führungen, Eintritte und ein Tagesskript enthalten.
Letzter Rücktritt: 7.6.
7.7., Sa., 7.30 - 20 Uhr / 8 Ustd. 65 EUR
Treff: 7.20 Uhr Hauptbahnhof Leipzig, Busparkplatz Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 12 250 Z (NEU) **In Leipzigs Bergbaufolgelandschaft am Cospudener See und am Zwenkauer See / per Rad, 15 km**

Die Radexkursion führt Sie entlang des Cospudener Sees zum Zwenkauer See. Sie erfahren Wissenswertes zum Naturraum einer Bergbaufolgelandschaft und zum Wandel des Landschaftsbildes (Rekultivierung). Die Radstrecke führt über Sand- und Schotterwege, erfordert aber keine besondere Kondition und endet am S-Bahnhof Gaschwitz.
Bitte beachten Sie, dass Ihr Fahrrad verkehrstauglich und für Sand- und Schotterwege geeignet sein muss.
21.4., Sa., 10 - 14 Uhr / 5 Ustd. 12 EUR
Treff: 9.50 Uhr, Parkplatz Cospudener See, Ziegeleiweg Dr. Volker Beer, Naturwissenschaftler

Petra Venzke, Exkursion

Als Architektin, passionierte Stadtspaziergängerin und Inhaberin der Agentur „Lokaltermin" bin ich schon seit vielen Jahren in Städten und Museen unterwegs. Seit einiger Zeit hat sich zu dieser Leidenschaft auch die Begeisterung am Zusammenhang von Stadt und Landschaft gesellt. „Kulturlandschaft" ist das Thema ˜ ein faszinierendes Miteinander aus Natur und Menschenwerk, urbaner Dichte und abgelegener Ländlichkeit, Landwirtschaft und großen, landfressenden Industrien. Die beste Möglichkeit, diese Landschaften zu erkunden, ist die Wanderung zu Fuß. Ergänzt durch eine solide Recherche vorab, lassen sich die Kulturlandschaften bei einer Wanderung entschlüsseln. In der Bewegung durch den Raum entdeckt man immer Unerwartetes am Wegesrand, trifft interessante Menschen und lauscht so der Landschaft ihre Geschichten ab.

F 12 502 Z **Die Frauenkirche und der Sächsische Landtag / Exkursion nach Dresden**

Sie erleben Dresden als barockes „Elbflorenz" und als Stadt mit politischer Historie. Sie besuchen die Frauenkirche und nehmen an einer Führung durch den sächsischen Landtag teil. Beim Gespräch mit einem Abgeordneten des Landtags haben Sie die Gelegenheit, hinter die Kulissen der Politik zu blicken. Ein geführter Rundgang durch die Innenstadt schließt die Exkursion ab.
Fahrtkosten sind im Entgelt enthalten.
Anmeldeschluss und letzter Rücktritt: 27.2.
15.3., Do., 8 - 18 Uhr / 8 Ustd. 27 EUR
Treff: Hauptbahnhof Leipzig Stefan Chlebowski, Arbeit u. Leben Sachsen e. V.

1

G 12 205 Z NEU **Die Entdeckung der Natur in Weimar / Exkursion zu Fuß und mit dem Zug**

In Weimar präsentiert sich die schöne Natur in ihrer ganzen Vielfalt. Historische Bürgergärten, städtische Alleen und Esplanaden, eine Reihe von Landschaftsgärten, ein barocker und ein russischer Garten sind eingebettet zwischen der kleinen Stadt und der sie umgebenden Landschaft. Das vergleichsweise geringe Wachstum der Stadt seit dem 19. Jahrhundert lässt den ursprünglichen Zusammenhang von Stadt, Gärten und Landschaft noch gut erkennen. Im Schlossmuseum erzählen die Bilder der Weimarer Malerschule von einer Zeit, in der die Maler das Atelier verließen, um mit Pinsel und Staffelei die Natur neu zu entdecken. Unsere leichte Wanderung (8 km) führt an folgende Stationen: Gärten am Kirms-Krakow-Haus; Goethes Gartenhaus, Park an der Ilm, Oberweimar, über die Wiesen zum Schloss Belvedere, Rundgang im Schlossmuseum.
Alle organisatorischen Fragen werden während der Einführungsveranstaltung besprochen.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritte sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 30.8.
10.9., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 15.9., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Venzke

G 12 209 Z NEU **Landesausstellung „Otto der Große und das Römische Reich" / Zugexkursion, Magdeburg**

Im Zentrum der Landesausstellung 2012 stehen Otto der Große und die Grundlagen des europäischen Kaisertums. Ferner widmet sich die Schau – nach dem Fund der sterblichen Überreste Edithas – auch den Kaiserinnen. Im Kulturhistorischen Museum werden mehr als 300 Exponate aus internationalen Museen, Schatzkammern, Bibliotheken und Archiven gezeigt (u. a. Vatikanische und Kapitolinische Museen). Die Ausstellung bildet den Höhepunkt einer Trilogie mit den vorangegangenen Präsentationen 2001 und 2006. Das Tagesprogramm wird mit dem Besuch des Doms abgeschlossen.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 1.9.
17.9., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 22.9., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

G 12 213 Z NEU **In Jene lebt sich's bene – Jena, Stadt der Dichter und Philosophen / Zugexkursion**

Mit dem Romantikerhaus, dem einstigen Wohnhaus der Schlegels, sowie Schillers Gartenhaus besitzt Jena kleine, aber feine Museen zur deutschen Literatur um 1800. Ein Spaziergang durch die Altstadt führt zum historischen Johannisfriedhof, auf dem viele bedeutende Persönlichkeiten des Jenaer Geisteslebens bestattet wurden. Die Stadt steht ähnlich wie Leipzig für eine geglückte Verschmelzung von großer Tradition und lebendiger Gegenwart.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 20.9.
1.10., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 6.10., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

Leipzig

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung:		123-6000

Stadtpolitik

F 13 004 Z **Forum Bürgerstadt Leipzig**

Das Forum Bürgerstadt Leipzig hat das Ziel, das bürgerschaftliche Engagement zu stärken, die Förderung und Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements zu verbessern und die Möglichkeiten der Bürgerbeteiligung und -mitwirkung zu erweitern. Um dies zu erreichen, arbeiten engagierte Bürgerinnen und Bürger mit Stadträtinnen und Stadträten und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Verwaltung gemeinsam an und in Projekten. Im Forum können Interessierte den Einstieg in laufende Projekte finden. Es können aber auch Projekte und Ideen vorgestellt werden, die Anregungen, Tipps und Unterstützung aus dieser Gruppe erwarten.

26.3. und 25.6.,
Mo., 16.30 - 18.30 Uhr / 5,3 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Tischer

F 13 012 Z **Soziale Existenzsicherung**

Menschen mit fehlendem oder niedrigem Einkommen sind auf soziale Transferleistungen angewiesen. In Deutschland haben sich verschiedene Sicherungssysteme entwickelt. Die wichtigsten Leistungen werden in diesem Kurs vorgestellt: im Frühjahrssemester die Grundsicherung für Arbeitssuchende (Hartz IV), im Herbstsemester Wohngeld, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Sozialhilfe. Neben rechtlichen Grundlagen geht es in den Kursen vor allem um die Anwendung in der Praxis.
Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist erforderlich.

25.4., Mi., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Caritasverband, Elsterstraße 15 Marcus Zschornack, Caritasverband Leipzig

Stadt- und Regionalgeschichte

F 13 302 Z (NEU) **Die Großstadt Leipzig und das kommunale Bauwesen von der Mitte des 19. Jahrhunderts bis 1930 / Veranstaltungsreihe**

Industrieller Aufschwung, der zunehmende Handel und der Zuwachs der Bevölkerung förderten die Entwicklung Leipzigs zur Großstadt. Die Bevölkerungszahl erreichte erstmals im Jahr 1870 die 100.000er Marke und stieg bis zum Jahr 1931 auf über 719.000 Einwohner an. Damit stand das kommunale Bauwesen vor einer enormen Aufgabe: Der Bedarf an Einrichtungen der Daseinsfürsorge, wie Stadt-, Gas- oder Wasserwerke, Wohnungen, Kultur- und Bildungseinrichtungen musste gedeckt, die Stadt- und Verkehrsplanung ausgeweitet und die Stadt in mehreren Phasen erweitert werden.
Diese Veranstaltungsreihe hat fünf Themenabenden; eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.

9.2., 29.3., 26.4., 10.5. und 7.6.,
Do., 18.30 - 20 Uhr / 10 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Stadtarchiv, Torgauer Straße 74 Stadtarchiv Leipzig

F 13 304 Z (NEU) **Die Reorganisation des Bauamtes 1851 und Ferdinand Dost (1810-1888) als Vorstand des Bauamtes**
9.2., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Stadtarchiv, Torgauer Straße 74 Dr. Anett Müller, Stadtarchiv Leipzig

F 13 306 Z (NEU) **Der Stadtbaurat Hugo Licht (1841-1923)**
29.3., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Stadtarchiv, Torgauer Straße 74 Dr. Peter Leonhardt, Stadtarchiv Leipzig

F 13 308 Z (NEU) **Der Stadtbaurat Otto Wilhelm Scharenberg (1851-1920)**
26.4., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Stadtarchiv, Torgauer Straße 74 Dr. Stefan W. Krieg-von Hößlein, Stadtarchiv Leipzig

F 13 310 Z (NEU) **Der Stadtbaurat Carl James Bühring (1871-1936)**
10.5., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Stadtarchiv, Torgauer Straße 74 Sandra Miehlbradt M.A., Stadtarchiv Leipzig

F 13 312 Z (NEU) **Der Stadtbaurat Hubert Ritter (1886-1967)**
7.6., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Stadtarchiv, Torgauer Straße 74 Dr. Peter Leonhardt, Stadtarchiv Leipzig

Die Woche der Brüderlichkeit 2012 in Leipzig

F 13 320 Z (NEU) **Leipzig als Zentrum des christlich-jüdischen Dialogs in der DDR**
Leipzig war unbestritten das Zentrum des christlich-jüdischen Dialogs in der DDR. Vor allem zwei Personen machten sich darum verdient: der evangelische Pfarrer Siegfried Theodor Arndt (1915-1997) und Eugen Gollomb (1917-1988), der Vorstandsvorsitzende der Israelitischen Religionsgemeinde. Arndt sah im Dialog zwischen Juden und Christen seine Lebensaufgabe. Selbstverständlich war dies nicht, denn als Jugendlicher hatte er sich schon vor 1933 aus Überzeugung den Nationalsozialisten angeschlossen. Aber anders als viele Deutsche seiner Generation bekannte er sich zu seiner Mitschuld, wollte Sühne leisten und neue Wege gehen. Als er 1971 in Leipzig die Leitung der „Arbeitsgemeinschaft Kirche und Judentum" übernahm, bemühte er sich intensiv um den Kontakt zur jüdischen Gemeinde und gewann schließlich das Vertrauen von Eugen Gollomb. Gemeinsam organisierten sie zahlreiche Veranstaltungen, die Vorurteile abbauen und Begegnungen ermöglichen sollten. Diese Form der Zusammenarbeit war einzigartig in Ost und West.
5.3., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Katrin Löffler, Historikerin, Germanistin

F 13 321 Z (NEU) **Wolfgang Geier: Juden in Europa. Historische Skizzen aus zwei Jahrtausenden / Buchvorstellung**
Sprachen, Kulturen, Lebensweisen des aschkenasischen und sephardischen Judentums sind seit zwei Jahrtausenden untrennbare Bestandteile der europäischen Geschichte. In acht Skizzen wird dies bis in die Gegenwart dargestellt.
6.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Geier, Hochschullehrer

STAATSMINISTERIUM
FÜR KULTUS UND SPORT

Freistaat
SACHSEN

Urkunde

Innovationspreis Weiterbildung 2011
1. Preis

Preisträger:
Volkshochschule Leipzig und Referat Kommunikation (Stadtbüro) des Geschäftsbereichs des Oberbürgermeisters und des Stadtrates der Stadt Leipzig

Projekt:
»Forum Bürgerstadt Leipzig – Leipzig auf dem Weg zur bürgerorientierten Kommune«
Kompetenzen für den Trialog von Bürgerschaft, Politik und Verwaltung

Dresden, 25.11.2011

Prof. Dr. Roland Wöller
Sächsischer Staatsminister
für Kultus und Sport

Innovationspreis
Weiterbildung
des Freistaates Sachsen

F 13 322 Z (NEU) **Raphael Chamizer – Arzt, Künstler, Philosoph**
In diesem Vortrag soll in Wort und Bild ein heute nahezu vergessener Mediziner vorgestellt werden. Chamizer war zu seiner Zeit ein bekannter Internist als auch hervorragender Bildhauer. Er wollte Bleibendes schaffen, wurde aber wie so viele aus Deutschland vertrieben. Ihm gelang die Flucht, er fand in Palästina 1938 eine neue Heimat.
7.3., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Lorz

F 13 324 Z (NEU) **Die Jüdische Gemeinde in Leipzig in den Jahren von 1945 bis 1990**
Im Mai 1945, während das US-Militär Leipzig kontrollierte, gründeten die wenigen verbliebenen Juden wieder eine Jüdische Gemeinde. In den nachfolgenden viereinhalb Jahrzehnten unter sowjetischer Besatzungsmacht und in der DDR hielt die Jüdische Gemeinde Religion und Kultur des Judentums in Leipzig am Leben. Der Vortrag begibt sich auf eine Spurensuche, erkundet Schlaglichter und stellt bedeutende Leipziger Juden aus diesem Zeitraum vor.
14.3., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffen Held, Historiker

F 13 328 Z **Die Universitätskirche Leipzig (Paulinerkirche) und ihre Geschichte**
Seit über 40 Jahren fehlt die Universitätskirche in Leipzig. Im Kurs wird ihre Geschichte besprochen und viel Bildmaterial gezeigt. Dabei wird ihre Bedeutung für das universitäre Leben aufgezeigt. Ihre Sprengung durch die SED-Parteiführung der DDR hat tiefe Wunden hinterlassen und bewegt noch heute viele Leipzigerinnen und Leipziger. Abschließend werden die jetzige Situation des Neubaus beleuchtet und vorhandene Probleme aufgezeigt.
8.3., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter R. Völcker

F 13 330 Z **Die Humboldtschule im Wandel der Zeiten**
Diese Leipziger Schule in der Möbiusstraße 8 wurde 100 Jahre alt. Aus diesem Anlass erstellten ehemalige Schüler und einige Lehrer eine Schulchronik über Ereignisse und Erlebnisse aus den 30er bis 50er Jahren, über das Auf und Ab eines Leipziger Gymnasiums, das einige prominente Absolventen hervorbrachte. Die Lesung aus dem ersten Teil der Chronik (1910-1960) sowie ein Film, der von Schülern produziert wurde, lässt für Sie die Vergangenheit lebendig werden. Der Referent ist Initiator und Mitautor der Chronik.
19.4., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

F 13 332 Z (NEU) **Orte des Heils – Mittelalterliche Wallfahrtskirchen in Sachsen (Dia-Vortrag) / Veranstaltungsreihe**
Wallfahrten gehörten im Mittelalter zu Höhepunkten des religiösen Lebens. Im Unterschied zur finanziell aufwendigen Pilgerfahrt nach Jerusalem oder Rom konnten fast alle Menschen eine Wallfahrt unternehmen. Wallfahrtsorte waren zumeist Kirchen, die Heil spendende Reliquien aufbewahrten. Hier entstanden oft Jahrmärkte, die für Ort und Kirche erhebliche wirtschaftliche Vorteile brachten. Sichtbares Zeugnis hierfür sind Kirchen von herausragender Architektur und z. T. einzigartiger Ausstattung.
29.2. - 7.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 6 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 13 334 Z **Die Wallfahrt in Sachsen / I**
Eine Einführung in die Geschichte der Wallfahrt und ihre Spuren in Sachsen.
29.2., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 13 336 Z **Spätmittelalterliche Frömmigkeit / II**

Im Mittelpunkt des Abends steht die mittelalterliche Frömmigkeit und ihre Blüte im Vorfeld der Reformation.

7.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

F 13 340 Z (NEU) **Persönlichkeiten um August den Starken / Veranstaltungsreihe**

Der Kurs beschäftigt sich in drei Veranstaltungen mit dem populärsten Sachsenherrscher Kurfürst Friedrich August I. und in Personalunion König August II. in Polen, ganz besonders aber mit den zum großen Teil bedeutenden Persönlichkeiten seines Umfeldes.

13.3., 27.03. und 10.4., Di., 17 - 18.30 Uhr / 6 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

F 13 342 Z **Männer um August den Starken / I**

Wir hören von den Persönlichkeiten seines Hofes: vom Hofnarren Fröhlich bis zu seinem Intimus Kabinettsminister Flemming, vom Porzellan-Böttger bis zum Hofjuwelier Dinglinger und vom Grafen Wackerbarth bis zum Abenteurer Freiherr von Pöllnitz.

13.3., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

F 13 344 Z **Frauen um August den Starken / II**

Wir hören von seiner von ihm gefürchteten Mutter, von seiner Angetrauten Christiane Eberhardine und von seinen wichtigsten Mätressen, wie einer Königsmarck, einer Lubomirska, einer Dönhoff und natürlich von der Gräfin Cosel.

27.3., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

F 13 346 Z **Kinder um August den Starken / III**

Mit dem Märchen der 365 Kinder wollen wir uns nicht beschäftigen, aber mit allen seinen tatsächlichen neun Kindern, insbesondere mit dem Lieblingssohn, dem Grafen Moritz von Sachsen, und mit seiner Lieblingstochter, der Gräfin Orczelska.

10.4., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

F 13 350 Z **Die Freimaurer- und ihre Logen in Leipzig seit 1736 / Veranstaltungsreihe**

Die Handelsstadt Leipzig war seit eh und je ein Zentrum des aufgeklärten Bürgertums und damit auch der Freimaurerei. In den 20-er Jahren des 20. Jahrhunderts arbeiteten hier fast 2000 Freimaurer in mehr als 15 Logen. Der Vortrag stellt die Geschichte der Leipziger Freimaurer mit den Traditionslogen Minerva, Balduin und Apollo vor. Die beiden Rundgänge lassen die Geschichte lebendig werden.

Vortrag: 19.3., 18-20 Uhr, VHS;
Rundgang I: 21.3., 16 - 18 Uhr, Treffpunkt Nikolaikirchhof, Säule;
Rundgang II: 23.3., 16 - 18 Uhr, Treffpunkt Rektorat Ritterstraße 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

F 13 352 Z **Freimaurer in Leipzig / Vortrag**

Schwerpunkt des Vortrages ist ein geschichtlicher Rückblick auf die Freimaurerlogen Minerva, Balduin und Apollo. Außerdem wird von den Freimaurern Dauthe, Müller, Oeser und Stieglitz erzählt.

19.3., Mo., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

F 13 354 Z **Freimaurer in Leipzig / Rundgang I**
Auf der Spur der Freimaurer zum Goldenen Schiff.
21.3., Mi., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: 15.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

F 13 356 Z **Freimaurer in Leipzig / Rundgang II**
Auf der Spur der Freimaurer um den Promenadenring.
23.3., Fr., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR (bereits ermäßigt)
Treff: 15.50 Uhr Rektorat, Ritterstraße 26 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

F 13 358 Z **1813 - 1913 - 2013 – Das Völkerschlachtdenkmal – Freimaurer- und Weltkulturerbe? / Veranstaltungsreihe**
Das Völkerschlachtdenkmal erinnert an die Opfer der ersten großen Massenschlacht der Neuzeit. Doch auch eine freimaurerische Interpretation liegt nah, denn der Schöpfer des weltweit größten Freimaurerdenkmals, Clemens Thieme, war Mitglied der Leipziger Loge „Apollo". Vortrag und Rundgang lassen Geschichte lebendig werden.
Vortrag: 30.3., 18 - 20 Uhr, VHS,
Rundgang: 2.4., 16 - 18 Uhr, Treffpunkt: Russisch-orthodoxe Gedächtniskirche 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

F 13 360 **Das Völkerschlachtdenkmal – Freimaurer- und Weltkulturerbe? / Vortrag**
Haben die Freimaurer in diesem Denkmal ihre Ideen hinterlassen? Auf jeden Fall ist das Völkerschlachtdenkmal kein Siegesdenkmal und kein Nationalkoloss geworden. Der Vortrag beleuchtet Vergangenheit und Gegenwart.
30.3., Fr., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

F 13 362 Z **Das Völkerschlachtdenkmal – Freimaurer- und Weltkulturerbe? / Rundgang**
Vom russisch-orthodoxen Denkmal zum Völkerschlachtdenkmal. Über die Leipziger Champs-Élysées – „Rue de Blamage" – zum Michael-Immanuel-Relief.
2.4., Mo., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: Russisch-orthodoxe Gedächtniskirche Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

F 80 014 L **Ausstellung: 150 Jahre Geographische Gesellschaft Leipzig**
Die Popularität der Geographie hängt eng zusammen mit der Faszination für die Ferne und das Fremde. Seit 150 Jahren vermittelt die Geographische Gesellschaft zu Leipzig dem interessierten Leipziger Publikum interessante Themen aus der Welt der Reisen und der geographischen Wissenschaft. Berühmte Forschungsreisende schilderten in Leipzig ihre Reiseerlebnisse und Abenteuer; auf Exkursionen lernten die Vereinsmitglieder die nähere Umgebung der Stadt und die weite Welt kennen. Die Ausstellung „Faszination Ferne" präsentiert aus der langen Vereinsgeschichte interessante Facetten, die nicht nur Einblicke geben in die Geschichte der Geographie, sondern darüber hinaus in die Kulturgeschichte der Stadt Leipzig.
Eröffnung am 7.6., Do., 19 Uhr
1.6. - 31.7., Fr., entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG und Südflügel

Stadtgänge

F 13 402 Z **Hausführung durch die Universitätsbibliothek „Biblioteca Albertina“**

Die Biblioteca Albertina öffnete im Prachtbau, entworfen von Arwed Rossbach, 1891 ihre Pforten. In ihr wurden und werden äußerst wertvolle alte Bücher und Handschriften aufbewahrt. Einige von ihnen stammen sogar noch aus der Bibliothek der Dominikaner. Während des Krieges wurde das Gebäude zu 2/3 zerstört und erst nach der Wende wieder aufgebaut und an die Erfordernisse eines modernen Bibliotheksablaufs angepasst. Vorgestellt werden das Gebäude mit seiner Geschichte und seinen baulichen Besonderheiten sowie die Buchsammlung.

28.3., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR

Treff: 17.50 Uhr Haupteingang, Beethovenstraße 6 Leipzig Details

F 13 404 Z **Deutsche Zentralbücherei für Blinde**

Die Deutsche Zentralbücherei für Blinde zu Leipzig (DZB) wurde 1894 gegründet und ist die älteste öffentliche Blindenbücherei Deutschlands. Sie ist nicht nur ein Ort, an dem Bücher verliehen werden. Auf unserem Rundgang lernen Sie alle Produktionsbereiche kennen: die Übertragung in Blindenschrift, das Handwerk der Buchdruckkunst und Reliefherstellung sowie die Arbeit im Tonstudio.

30.3., Fr., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Treff: DZB Leipzig, Gustav-Adolf-Straße 7 Heidrun Güntzel, Deutsche Zentralbücherei für Blinde

F 13 406 Z **Besichtigung des Porsche-Werkes Leipzig**

Erleben Sie die Faszination eines Porsches bevor er existiert: Bei einer Werksbesichtigung im Porsche-Werk Leipzig werfen Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen. Begleiten Sie den Cayenne und den Panamera auf ihrem Weg durch die Fertigung. Das Kundenzentrum bietet einen Einblick in die Porsche-Historie und einen 360°-Rundblick auf das gesamte Porsche-Gelände. Bitte beachten Sie, dass das Betreten der Produktion für Personen mit Herzschrittmacher und Kinder unter 16 Jahren aus Sicherheitsgründen leider nicht gestattet ist.

Das Parken auf dem Gästeparkplatz/Einfahrt „Kundenzentrum“ ist möglich.

Letzter Rücktritt: 3.4.

19.4., Do., 16.30 - 18.30 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR

Treff: 16.20 Uhr Gästeparkplatz (Einfahrt Kundenz.) Porsche-Werk

F 13 408 Z **Kunst und Justiz im Bundesverwaltungsgericht / Führung mit Konzert der Kammerphilharmonie Leipzig**

Das wohl schönste Gerichtsgebäude Deutschlands steht inmitten des Musikviertels in Leipzig. Die historischen Sitzungssäle eignen sich mit ihrer guten Akustik besonders für Konzerte und Lesungen. Soweit es der Justizbetrieb erlaubt, veranstaltet der Verein für Kunst und Justiz hier Veranstaltungen, die das kulturelle Leben Leipzigs bereichern. Wir laden Sie zu einer Führung durch das Gebäude und anschließend in das Konzert der Kammerphilharmonie Leipzig ein. Es werden Werke von Max Reger „Eine romantische Suite“, Gustav Mahler „Lieder eines fahrenden Gesellen“ und Johannes Brahms „Streichquartett Nr. 1c-moll op. 51 Nr.1“ gespielt.

Die Eintrittskarte ist bereits im Entgelt enthalten.

Letzter Rücktritt: 8.4.

25.4., Mi., 17.30 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 17 EUR

Treff: 17.20 Uhr, BVG, Simsonplatz, Hauptportal Gästeführer

F 13 410 Z **Kunst und Justiz im Bundesverwaltungsgericht / Führung mit Konzert des Mendelssohn-Orchesters Leipzig**

Wir laden Sie zu einer Führung durch das Gebäude mit anschließendem Konzert ein. Das Mendelssohn-Orchester Leipzig unter der Leitung von David Timm spielt unter dem Titel „Missbrauchte Musik" Werke von Richard Wagner, Franz Liszt und Anton Bruckner. Eine Einführung hält Monika Harms, Generalbundesanwältin a. D.
Die Eintrittskarte ist bereits im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 1.5.
19.5., Sa., 13 - 17 Uhr / 5 Ustd. 17 EUR
Treff: 12.50 Uhr, BVG, Simsonplatz, Hauptportal Gästeführer

1

Exklusivtouren sind ein absolutes Bonbon. Sie kommen einer ausgewählten Tierart so nah wie möglich. Die Kleingruppe, die aus nur 10 Personen besteht, wird von einem Zoolotsen und einem Tierpfleger begleitet. Die Führung dauert 90 Minuten. Im Anschluss können Sie den Zoo individuell erkunden. Bitte beachten Sie, dass im Entgelt der Eintrittspreis in den Zoo nicht enthalten ist. Jahreskarten sind gültig, über Ermäßigungen informieren Sie sich individuell.

F 13 420 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos – Elefantentempel / I**

Diese Exklusivtour führt nach Asien in den Elefantentempel. Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen der Elefantenanlage, die Ihnen sonst verschlossen bleiben.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 25.2.
8.3., Do., 14.30 - 16 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 14.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

F 13 422 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos – Der Elefantentempel / II**

Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 25.5.
6.6., Mi., 13.30 - 15 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 13.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

F 13 424 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos – Pongoland**

Die größte Menschenaffenanlage der Welt öffnete im Jahr 2001. Sie beheimatet Gorillas, Orang-Utans, Bonobos, Schimpansen sowie Gibbons und dient außerdem auch der Forschung des Max-Planck-Instituts für Evolutionäre Anthropologie. Da Menschenaffen sehr scheu sind, kommen Sie diesen Tieren nur bedingt nah. Übrigens teilt dieses Schicksal mit uns auch die bekannte Fernsehsendung „Elefant, Tiger und Co.". Spannendes erfahren Sie trotzdem beim Kennenlernen der rückwärtigen Anlage, durch die Sie ein Pfleger führt.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 10.4.
20.4., Fr., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 13.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

F 13 426 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos – Giraffe, Zebra und Co. im Huftierhaus**

Die Exklusivtour führt Sie in den Afrika-Bereich des Zoos. Hier leben u. a. viele Tiere der Savanne wie Giraffen, Zebras, Antilopen, Gazellen und andere Huftiere. Eine der genannten Tierarten werden Sie näher kennenlernen durch einen Blick in sonst verschlossene Bereiche.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 23.4.
4.5., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 14.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

F 13 428 Z **Gondwanaland-Reise I**

Lernen Sie auf dieser geführten Tour das neu eröffnete Gondwanaland kennen und kommen Sie dem Regenwald ganz nah. Entdecken Sie auf unserer Expedition Tierarten und Pflanzen, auf die Sie die Führung erst aufmerksam macht. Höhepunkt ist unsere Bootsfahrt über den Urwaldfluss in eine dunkle Höhle, wo Sie ein multimediales Erlebnis erwartet: Sie können die Urzeit des Gondwanalandes nacherleben ...
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Die Kleingruppe besteht aus maximal 15 Personen.
Letzter Rücktritt: 10.3.
23.3., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 9 EUR
Treff: 14.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

F 13 430 Z **Gondwanaland-Reise II**

Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Die Kleingruppe besteht aus maximal 15 Personen.
Letzter Rücktritt: 15.4.
27.4., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 9 EUR
Treff: 14.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

F 13 432 Z NEU **Abendtour durch den Zoo Leipzig**

In einer kleinen Gruppe erleben Sie den Zoo zu einer außergewöhnlichen Uhrzeit in ganz eigener Atmosphäre. Mit einem erfahrenen Zoolotsen gehen Sie zu ausgewählten dämmerungs- und nachtaktiven Tieren. Für diesen Rundgang ist keine Zooeintrittskarte erforderlich. Ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen zahlt 10,- Euro. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Letzter Rücktritt: 1.4.
14.4., Sa., 20.30 - 22 Uhr / 2 Ustd. 14 EUR
Treff: 20.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

F 13 450 Z **Unbekanntes Leipzig – Überraschungen in der Leipziger Innenstadt**

Der Rundgang führt zu interessanten, doch manchmal wenig beachteten Plätzen in der Leipziger Innenstadt. Die vorgestellten Details und die unterhaltsamen Geschichten sind wohl kaum in einem Stadtführer zu finden. Einige Stationen sind der Augustusplatz, die Moritzbastei und die Mädler-Passage. Am Markt sind es acht liebenswerte Details, die Beachtung finden, und am Naschmarkt geht es um Götter, Sänftenträger und Mundartdichter.
22.3., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 17.50 Uhr Nikolaikirchhof, Gedenksäule Otto Künnemann, Treffpunkt Leipzig

F 13 452 Z **Höfe und Passagen in der Innenstadt – ein verwunschenes Wegenetz für den Fußgänger**

Leipzig ist die Stadt der Höfe und Passagen. In der Innenstadt zählt man über 30 dieser attraktiven Orte. Der Mensch liebt lauschige Innenhöfe und einladende Passagen. Neugier und der Wunsch nach Geborgenheit zieht Interessierte in abseits gelegene Höfe oder lässt sie vom Wetter unabhängig in den beeindruckenden Passagen flanieren. Die Bandbreite reicht vom letzten Hof aus der Zeit der Warenmesse bis zu modernsten Passagensystemen, die diese wunderbare Tradition aufnehmen und den Durchgangscharakter architektonisch neu interpretieren.
19.4., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 17.50 Uhr Gedenksäule, Nikolaikirchhof Otto Künnemann, Treffpunkt Leipzig

F 13 454 Z **Plagwitz – ein Stadtteil mit Industrie und Villen**

Der geplante Spaziergang beginnt an der Villa der Eltern von Max Klinger. Im Verlauf des Rundgangs lernen wir einige Persönlichkeiten kennen, die in Plagwitz gelebt bzw. diesen Ort geprägt haben. Die noch erhaltenen Villen sind neben den Fabriken interessante Beispiele für den Wohnungsbau gehobener Kreise im 19. Jahrhundert.

13.5., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 13.50 Uhr Karl-Heine-Straße 2 (Klinger-Haus) Sabine Knopf

F 13 456 Z **Die Petersvorstadt**

Aus der mittelalterlichen Petersvorstadt entstand vor 150 Jahren die innere Südvorstadt. Der Rundgang beginnt am ehemaligen Standort der alten Peterskirche. Markante Bauwerke der Vergangenheit aber auch Persönlichkeiten, die früher hier lebten, werden vorgestellt. Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Region.

9.6., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Treffpunkt: 13.50 Uhr Kaffee Richter (arko), Petersstraße 43 Sabine Knopf

F 13 458 Z **Rundgang durch Stötteritz**

Höhepunkte des Rundgangs durch Stötteritz sind die alte Ortslage mit der Marienkirche und dem einst von Chr. F. Weiße bewohnten Gutshaus sowie ein Besuch der Villenkolonie „Marienhöhe". Interessante Bauten und bekannte Bewohner werden vorgestellt.

8.7., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 13.50 Uhr Marienkirche, Lochmannstraße Sabine Knopf

F 13 460 Z NEU **Literarischer Spaziergang durch die Innenstadt**

Die Neuberin schrieb Theatergeschichte, Lessing und Goethe lernten in Leipzig mehr fürs Leben als aus Büchern, Jean Paul entfloh als verschuldeter Student, E. T. A. Hoffmann schätzte besonders die Italienerkeller, Fontane frühstückte am liebsten im Rosental, Erich Kästner kritisierte fleißig die Kulturszene und Erich Loest setzt Leipzig literarische Denkmäler. Ein Spaziergang über das traditionsreiche literarische Pflaster der Innenstadt.

6.5., So., 11 - 12.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Treff: 10.50 Uhr Bachdenkmal, Thomaskirche Dr. Katrin Löffler, Historikerin, Germanistin

F 13 462 Z **Wagner in Leipzig / Rundgang**

2013 jährt sich der Geburtstag Richard Wagners zum 200. Male. Am 22. Mai 1813 in Leipzig geboren, verbrachte er (nach seiner Kindheit in Dresden) von 1827 bis 1834 entscheidende und prägende Jahre in Leipzig. Hier entstanden auch seine ersten Orchesterwerke: die Paukenschlag-Ouvertüre B-Dur (1830) und die Konzert-Ouvertüre d-Moll (1832). 1878 wurde hier der Ring des Nibelungen (erstmals außerhalb Bayreuths) aufgeführt. Das und vieles mehr erfahren Sie auf dem Rundgang, der den Spuren des großen deutschen Komponisten folgt.

13.5., So., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 10.50 Uhr Wagner Gedenktafel, Brühl/Ecke Hainstraße Franz Schuchart, Gästeführer der Stadt Leipzig

LEIPZIGER
STÄDTISCHE
BIBLIOTHEKEN

Mit der Bibliothek auf Kurs…

Internet: www.leipzig.de/stadtbib, E-Mail: stadtbib@leipzig.de

Amtsleitung
Nonnenstraße 44, 04229 Leipzig
Postanschrift: PF 10 09 27, 04009 Leipzig
Tel. 0341-1235309, Fax 0341-1235305

INTERIM

Leipziger Stadtbibliothek
Im Städtischen Kaufhaus, Neumarkt 9,Treppenhaus E,
04109 Leipzig
Tel. 0341-1235343, Fax 0341-1235315
geöffnet: Mo-Fr 10-19 Uhr, Mi 13-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Bibliothek Böhlitz-Ehrenberg
Leipziger Str. 81,04178 Leipzig
Tel. 0341-4957780, Fax 0341-49577833
geöffnet: Mo, Fr 14-18 Uhr, Di, Do 10-13 Uhr, 14-19 Uhr

Bibliothek Gohlis
Im Stadtteilzentrum Gohlis
Georg-Schumann-Str. 105, 04155 Leipzig
Tel. 0341-9013764, Fax 0341-9102160
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Grünau-Mitte
Stuttgarter Allee 15,
04209 Leipzig
Tel./Fax 0341-4111018
geöffnet: Mo, Do 10-13, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr,
Fr 10-15 Uhr

Bibliothek Grünau-Nord
Plovdiver Str. 40,
04205 Leipzig
Tel./Fax 0341-4110031
geöffnet: Mo, Di 10-13 Uhr, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr,
Do 10-15 Uhr

Bibliothek Grünau-Süd
An der Kotsche 11-13,
04207 Leipzig
Tel. 0341-9420115
geöffnet: Mo, Fr 10-13 Uhr, 14-18 Uhr, Di 10-15 Uhr,
Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Holzhausen
Arthur-Polenz-Str. 12,
04288 Leipzig
Tel. 034297-45645
geöffnet: Mo 10-12, 13-17 Uhr, Do 10-12, 13-18 Uhr

Bibliothek Lützschena-Stahmeln
Am Brunnen 4, 04159 Leipzig
Tel. 0341-1235574
geöffnet: Mo, Do 14-18 Uhr, Di 10-12 Uhr, 14-18 Uhr

Bibliothek Mockau
Essener Str. 102, 04357 Leipzig
Tel./Fax 0341-6021303
geöffnet: Mo, Fr 10-12, 13-18 Uhr, Di 10-12, 13-16 Uhr, Do 13-18
Uhr

Bibliothek Paunsdorf
Platanenstr. 37, 04329 Leipzig
Tel./Fax 0341-2515534
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Plagwitz »Georg Maurer«
Zschochersche Str. 14, 04229 Leipzig
Tel./Fax 0341-4804375
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Reudnitz
Im Reudnitz Center,
Dresdner Str. 80, 04317 Leipzig
Tel. 0341-9901121
geöffnet: Mo, Do 10-12, 13-18 Uhr, Di 10-15 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Schönefeld
Shukowstr. 56, 04347 Leipzig
Tel./Fax 0341-2311392
geöffnet: Mo 10-15 Uhr, Di, Do 10-13, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Südvorstadt »Walter Hofmann«
Steinstr. 42, 04275 Leipzig
Tel./Fax 0341-3015473
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Volkmarsdorf
Torgauer Platz 3, 04315 Leipzig
Tel. 0341-6802019, Fax 0341-6802021
geöffnet: Mo, Do 10-12, 13-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr, Fr 10-15 Uhr

Bibliothek Wiederitzsch
Zur Schule 10a, 04158 Leipzig
Tel. 0341-5212439, Fax 0341-5212443
geöffnet: Mo 10-12, 13-16 Uhr, Di, Do 10-12, 15-18 Uhr, Fr 13-15 Uhr

Fahrbibliothek
Tel. 0341-9420110,
Funk 0177-2507271

F 13 464 Z (NEU) **Symbole auf Grabsteinen / Führung über den Südfriedhof**

Persönliche Bindungen und Gefühle zum Verstorbenen, Vorstellungen von Leben und Tod, Kultur und individueller Geschmack spiegeln sich in Grabmalen wider. Besonderen Ausdruck findet dies in den Symbolen auf dem Grabstein. Neben dem sehr häufigen Kreuz und der beliebten Rose findet man Löwe, Schmetterling, Schlange, Weintraube, Lorbeerkranz und Flamme und viele andere. Was sagen uns diese Zeichen? Werden sie irgendwann verschwinden, weil die Zahl der Grabsteine an sich rückläufig ist? Oder gibt es in der Gegenwart sogar neue Friedhofssymbole? Entdecken Sie im parkartigen Südfriedhof diese besonderen Zeichen.

5.5., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Treff: 13.50 Uhr Südfriedhof, Osttor, Prager Straße Heidrun Sprinz

F 13 466 Z (NEU) **Spurensuche auf dem Neuen Johannisfriedhof**

Der Neue Johannisfriedhof wurde 1846 als zweiter städtischer Friedhof eröffnet. Hugo Licht lieferte die Entwürfe für die (nicht mehr erhaltene) Kapelle und die Leichenhalle. 1950 wurde der Neue Johannisfriedhof für weitere Bestattungen gesperrt. Ab 1973 wurden der Friedhof säkularisiert und die Gruftanlagen beseitigt, Gräber geräumt und eingeebnet. Das Friedhofsgelände wurde danach als öffentliche Parkanlage umgestaltet und 1983 eröffnet. Auf der Führung stellt Alfred E. Otto Paul seine Forschungsergebnisse zum Neuen Johannisfriedhof vor. Dabei werden erhaltene Zeugnisse des vormaligen Friedhofes besichtigt und verlorene Grabanlagen aufgespürt.

23.6., Sa., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR

Treff: Liebigstraße / Vor dem Hospitaltore Alfred E. Otto Paul, Leipzig Details

F 80 010 L **Foto-Ausstellung: Leipziger Parkansichten**

Die Leipziger lieben ihre Parks. Mario Büttner hat seinen Foto-Blick darauf geworfen und viele Details in der Natur fotografiert. Lassen Sie sich von Farben und Formen überraschen.

11.1. - 29.2., Mi., entgeltfrei

Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG Nordflügel

F 13 467 Z **Historische Schauergeschichten aus Leipzig**

Familienfreundliches Leipzig

Gespenster, spukende Mönche, weiße Frauen – seltsame Begebenheiten gab es zahlreich in der langen Historie der Stadt Leipzig. Aus staubigen Archiven und Bibliotheken zusammengetragen, erwartet Sie ein grausiger Reigen historischer Schauergeschichten, und nebenbei gibt es manch Interessantes aus der Vergangenheit zu erfahren. Und mit etwas Glück können wir sogar die Federsuse sehen.

3.3., Sa., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Treff: 17.20 Uhr, Bachdenkmal, Thomaskirche Sabrina Hansmann, Mitglied im NABU

F 13 468 Z **Die Apelsteine der Völkerschlacht / Radtour**

Die gemütliche Radtour führt zu den Marksteinen des Theodor Apel im südlichen Umfeld von Leipzig. Entlang der sogenannten Apel-Steine bewegen wir uns auf den Spuren der Völkerschlacht, besonders des 16. und 18. Oktobers 1813.

Fahrstrecke: ca. 40 km, Fahrtdauer: ca. 5 Stunden; bitte Picknick mitbringen.

Eine Anmeldung in der VHS ist erforderlich.

20.5., So., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 2 EUR

Treff: ADFC-Laden, Grünewaldstraße 19 Andreas Woidschützke

F 13 470 Z **Leipzig vom Wasser / Bootsfahrt durch die Leipziger Gründerzeit**

Dass Leipzig eine Wasserstadt ist, wird inzwischen viel behauptet, trotzdem nur selten erlebt. Bei unserer Motorbootrundfahrt wird nicht nur diese Seite der Messemetropole sichtbar, sondern viele Zeugnisse der großartigen Industriegeschichte Leipzigs: z. B. der Standort des weltersten Versandhauses oder Industriegebäudegiganten, die auf der UNESCO-Weltkulturerbeliste stehen.

Letzter Rücktritt: 25.5.
9.6., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 13 EUR
Treff: 9.50 Uhr SC DHfK, Klingerweg 2 Andreas Biskupek, Autor, Wasser-Stadt-Leipzig e. V.

G 13 450 Z **Unbekanntes Leipzig – Überraschungen in der Leipziger Innenstadt**

Der Rundgang führt zu interessanten, doch manchmal wenig beachteten Plätzen in der Leipziger Innenstadt. Die vorgestellten Details und die unterhaltsamen Geschichten sind wohl kaum in einem Stadtführer zu finden. Einige Stationen sind der Augustusplatz, die Moritzbastei und die Mädler-Passage. Am Markt sind es acht liebenswerte Details, die Beachtung finden, und am Naschmarkt geht es um Götter, Sänftenträger und Mundartdichter.
6.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 17.50 Uhr Nikolaikirchhof, Gedenksäule Otto Künnemann, Treffpunkt Leipzig

G 13 452 Z (NEU) **Adolf Bleichert und seine Drahtseilbahnen in Gohlis (mit Innenbesichtigung)**

Industriegeschichte ist in Gohlis von Adolf Bleichert geschrieben worden. Der Seilbahnpionier gründete 1874 mit Theodor Otto eine Fabrik für Schwebebahnen, die ab 1876 unter dem Namen Adolf Bleichert & Co. firmierte. Um 1900 hatte die Firma bereits 1.000 Drahtseilbahnen in alle Welt geliefert, darunter nach Frankreich, Spanien und Japan. Das Familienunternehmen entwickelte sich zur größten Drahtseilbahnfabrik der Welt. Adolf Bleichert wohnte auch in Gohlis und ließ sich dafür die Villa Hilda, das heutige Heinrich-Budde-Haus, erbauen. Auf dem Rundgang werden die Villa und das Verwaltungsgebäude besichtigt und die Industriegeschichte am Ort vorgestellt.
8.9., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: Heinrich-Budde-Haus, Lützowstraße 19 Frank Lückert, Leipzig Details

G 13 454 Z (NEU) **Mythos Brühl – der Pelzhandel in Leipzig**

Der Brühl als Teil der Handelsstraße und des Pilgerweges via regia gehört zu den ältesten Straßen Leipzigs. Die 600 m lange Straße lässt Geschichte und Gegenwart lebendig werden. An der Kreuzung der via imperii entstanden im 7. Jahrhundert der erste Markt und die slawische Siedlung Lipsk. Am Brühl sind schöne Bauten wie das Romanushaus zu bewundern. Das Geburtshaus von Richard Wagner stand gegenüber. Im 19. Jh. war der Brühl weltweites Zentrum für den Rauchwarenhandel. Zeugnisse dieser Tradition sind die erhalten gebliebenen Pelzgewerbehäuser. Die Neubebauung in der DDR veränderte den Brühl und die gerade entstehenden Höfe am Brühl werden das Gesicht dieser Straße weiter verändern.
9.9., So., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 10.50 Uhr Kroch-Haus, Goethestraße 2 Steffen Held, Leipzig Details

LEIPZIG DETAILS

Leipzig außergewöhnlich

Führungen in Lindenau . Plagwitz . Musikviertel . Gohlis . Südvorstadt . Südfriedhof . Neuen Rathaus . Hauptbahnhof . Bundesverwaltungsgericht und zu weiteren 20 Themen.

Weitere Infos unter Tel. 0341 / 3 03 91 12 . www.leipzigdetails.de

G 13 458 Z **Höfe und Passagen in der Innenstadt – ein verwunschenes Wegenetz für den Fußgänger**

Leipzig ist die Stadt der Höfe und Passagen. In der Innenstadt zählt man über 30 dieser attraktiven Orte. Der Mensch liebt lauschige Innenhöfe und einladende Passagen. Neugier und der Wunsch nach Geborgenheit zieht Interessierte in abseits gelegene Höfe oder lässt sie vom Wetter unabhängig in den beeindruckenden Passagen flanieren. Die Bandbreite reicht vom letzten Hof aus der Zeit der Warenmesse bis zu modernsten Passagensystemen, die diese wunderbare Tradition aufnehmen und den Durchgangscharakter architektonisch neu interpretieren.

20.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 17.50 Uhr Gedenksäule, Nikolaikirchhof Otto Künnemann, Treffpunkt Leipzig

G 13 460 Z **Rundgang durch Lößnig**

An Lößnig sind mehrere Gesichtspunkte interessant: die Siedlung Alt-Lößnig und der Rundling als Beispiel fortschrittlichen, sozialen Wohnungsbaus zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Hier locken aber auch die schönen Villen der reichen Kaufmannsfamilie Limburger. Ein interessanter Kontrast.

23.9., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: 13.50 Uhr, Haltestelle Linie 11, Klemmstraße Sabine Knopf

G 13 466 Z **Geld und Geist in Gohlis – ein Spaziergang zu Villen früherer Bewohner**

Große Teile von Gohlis sowie die Nordvorstadt waren seit dem Ende des 19. Jahrhunderts eine beliebte Wohnlage im Grünen und früher eine begehrte Sommerwohnung. Unternehmer, Verleger, Künstler, Wissenschaftler zog es hierher. Die eindrucksvollen Bauten künden von einer glanzvollen Zeit.

7.10., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: 13.50 Uhr Gohliser Schlösschen, Menckestraße 23 Sabine Knopf

G 13 468 Z **Villen in Leutzsch / Rundgang**

Das am Auwald gelegene Viertel im Norden Leipzigs besitzt eine Vielzahl repräsentativer Villen des Historismus, des Jugendstils sowie Bauten der 20-er und 30-er Jahre. Hier fanden Industrielle, Verleger, Kaufleute und zum Teil bedeutende Wissenschaftler und Künstler ein Refugium im Grünen.

14.10., So., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: 13.50 Uhr Rathaus Leutzsch Sabine Knopf

G 13 480 Z NEU **24 Türen und Tore im Waldstraßenviertel – ein weihnachtlicher Rundgang**

Die Türen und Portale der Häuser sind handwerklich und künstlerisch aufwendig gestaltet. Neben kunstvollen Details, wie Klinken und Gittern, sind auch Pflanzen und Tiere zu entdecken. Viele Häuser tragen außen und innen die Handschrift des Jugendstils und des Historismus. Einige Türen werden wir öffnen, um einen Blick in die historischen Treppenhäuser zu werfen. Ihnen begegnen hier Malereien, kunstvolle schmiedeeiserne Gitter und kostbare bleiverglaste Fenster.

1.12., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treffpunkt: 13.50 Uhr Naturkundemuseum, Lortzingstraße 3 Leipzig Details

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Wirtschaft und Recht

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

Bitte beachten Sie auch die Angebote in den Bereichen 7.1 (Grünau) und 7.2 (Paunsdorf).

Altersvorsorge macht Schule
Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung erklären kompetent und unabhängig, was Sie von der gesetzlichen Rente später erwarten können, wie Sie zusätzlich vorsorgen sollten und welche Angebote am besten zu Ihnen passen. In der Kursgebühr sind Informationsmaterialien enthalten. „Altersvorsorge macht Schule“ ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschulverbandes, des Verbraucherzentrale-Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de

F 14 000 B **Altersvorsorge macht Schule**
25.4., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

F 14 001 B **Altersvorsorge macht Schule**
7.7., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

F 14 002 B **Vorsorge im Alter – Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**
„Was ist, wenn meine Mutti nicht mehr so kann?“ ist eine häufige Frage, wenn Eltern hilfebedürftig werden. Situationen, in denen Menschen unvermittelt hilfebedürftig werden, sind altersunabhängig. Unfall, Krankheit oder der normale Alterungsprozess bringen Situationen mit sich, in denen Menschen nicht mehr über ihre medizinische Behandlung, Geldausgaben oder Wohnung entscheiden können. Damit Angehörige, Ärzte und auch Gerichte handeln können, müssen Regelungswünsche des Betroffenen vorliegen. Der Vortrag erläutert Ihnen die rechtlichen Voraussetzungen für die Errichtung einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, zur Durchführung eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
8.3., Do., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

F 14 004 B **Erbrecht – wie gestalte ich mein Testament?**
Der Vortrag widmet sich den Grundzügen der testamentarischen Erbfolge. Die Lebensstellung des zukünftigen Erblassers (alleinstehend, verheiratet, kinderlos oder mit Kindern) prägt die Gestaltungsziele und rechtlichen Auswirkungen. Welche Gestaltungsmittel bietet das Erbrecht und welche Errichtungsformen sind für Testamente zu beachten? Was passiert mit der gesetzlichen Erbfolge, wenn ich ein Testament errichte? Was kann ich tun, wenn ich keine Familie habe? Diese sowie Fragen der Teilnehmer werden anhand von neutralen Beispielen eingeordnet und besprochen. Das ab 2012 neu bestehende Testamentsregister wird erläutert.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
25.4., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

F 14 006 B **Betriebliche Altersvorsorge – was Versicherungen gern verschweigen und Arbeitgeber nicht wissen**

Versicherungsvermittler wollen ihre Versicherungen verkaufen. Arbeitgeber sind nicht wirklich informiert und überlassen den Versicherern gern das Feld. Der einzelne Arbeitnehmer sitzt in einem Beratungsgespräch, das eher ein Verkaufsgespräch ist, und soll dann entscheiden, was für ihn gut ist und was nicht. Der Kurs zeigt die tatsächlichen Interessen der Beteiligten und ihre wirklichen Kompetenzen auf. Die Teilnehmer erfahren anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis, was sie über betriebliche Altersversorgung wissen müssen und welche Ansprüche sie haben.

9.5., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kleffner, Rechtsanwalt

F 14 008 B **Die Wohnungseigentümergemeinschaft**

Wenn Sie sich zum Kauf einer Eigentumswohnung entschlossen oder diese bereits erworben haben, werden Sie sehr bald mit den Angelegenheiten der Wohnungseigentümergemeinschaft konfrontiert. Für die Wohnungseigentümergemeinschaft gelten genaue „Spielregeln", die Sie kennen sollten.
Inhalt: Rechte und Pflichten des Wohnungseigentümers – Verwaltung des Wohnungseigentums – Wohnungseigentümerversammlung – Beschlüsse der Wohnungseigentümer – Verwaltungsbeirat.
Bitte 2,50 Euro für Kopien mitbringen.

26.3. - 27.3., Mo., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

F 14 010 B **Die Betriebskostenabrechnung**

Die jährliche Betriebskostenabrechnung wirft nicht selten viele Fragen von A wie Abrechnungszeitraum bis Z wie Zentralheizung auf. Da sich die Betriebskosten auf einem hohen Niveau bewegen, werden sie auch als „zweite Miete" bezeichnet. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Grundlagen der Betriebskostenabrechnung einschließlich der Heizkostenabrechnung zu kennen.
Inhalt: umlagefähige Betriebskosten – Abrechnungsmaßstab – Heizkostenabrechnung – Beispiele.
Bitte 1 Euro für Kopien mitbringen.

16.4. - 17.4., Mo., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Philosophie und Religionen

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

F 15 000 B Philosophischer Salon

Da gibt es Menschen, die gerne denken und Begriffen, Sachverhalten und Zusammenhängen auf den Grund gehen wollen: jenseits von Akademie und Stammtisch, diesseits von Freude und Phantasie. Wir treffen uns einmal im Monat unter dem Dach der VHS und philosophieren gemeinsam. Manchmal bringt jemand eine Flasche Wein mit, manchmal jemand Salzstangen, manchmal auch nix. Zuhören, Reden, Fragen stellen und Lachen ist ausdrücklich erlaubt! Wir einigen uns auf die Themen – einzig zum Auftakt brauchen wir eine Vorgabe: Gut Scheitern, besser Scheitern, schön Scheitern!

7.3.- 4.7., Mi., 19 - 21 Uhr 28 EUR
einmal im Monat: 7.3., 4.4., 2.5., 6.6., 4.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

F 15 002 B Antike Philosophie – Annäherungen

Alle Philosophie eine Fußnote zu Platon? Ohne die Kenntnis der antiken Philosophie ist vermutlich nicht erklärbar, welche Fragen und Antworten das Abendland im Denken und Tun bestimmen. In vier Annäherungen soll der Vorhang ein wenig zur Seite geschoben werden:

1. Die Vorsokratiker oder das erste Fragen
2. Sokrates, Platon und Aristoteles oder auf wessen Schultern wir stehen
3. Epikur, Stoa und Skepsis oder vom glückseligen Leben
4. Augustinus oder zwischen Glauben und Wissen.

9.5. - 30.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

F 15 004 B Heidegger, Adorno, Wittgenstein

In dieser Veranstaltung kann es nur darum gehen, ein wenig den Nebel zu lichten, der über diesen Namen liegt. Wir werden auch Originaltöne hören und denken, was denkwürdig ist. Widersprüche sollen aufgedeckt werden und Vorurteile befragt werden. Jeder Abend ist einem Denker gewidmet, dem wir uns auch über kleine Texte nähern werden – im Zentrum steht immer die Frage: Wo liegt die Aktualität? Wo werden wir angesprochen? Auch biographische und kulturgeschichtliche Hintergründe werden eingebunden.

13.6. - 27.6., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 9 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

F 15 006 B Die Physik, die Physiker und die Religion

Bilden Religiosität und Wissenschaft einen Gegensatz oder lassen sie sich miteinander vereinbaren? Ist für Wissenschaftler noch Raum für Religiöses? Der Kurs bietet einen Überblick über die historisch engen Beziehungen der Physik zur Religion. Weiter soll die Religiosität bahnbrechender Physiker wie Kopernikus, Galilei und Einstein näher beleuchtet werden. Auch wollen wir uns an der Diskussion darüber beteiligen, ob aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse für oder gegen eine religiöse Weltdeutung sprechen.

29.2., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 15 008 B **Vom Mythos zum Logos – wie die frühen griechischen Philosophen die Wissenschaft erfanden**

Die Ursprünge der europäischen Philosophie sind gleichzeitig die Ursprünge des naturwissenschaftlichen Denkens. Ab etwa 600 v. u. Z. lösten sich griechische Gelehrte von mythischer Naturauffassung. Ihre rationalen Einsichten sind noch in der heutigen Wissenschaft präsent. Es ist die sog. „Achsenzeit der Weltgeschichte" oder die „wunderbare Geschichte der Vorsokratiker", von denen im Vortrag die Milesier, Pythagoras, Heraklit, Parmenides, Empedokles und Demokrit behandelt werden.

5.3., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 15 010 B (NEU) **André Comte-Sponville, Spiritualität ohne Gott**

Der französische Philosoph und Publizist A. Comte-Sponville, vormals Professor für Philosophie an der Sorbonne, Paris, bekennender Atheist, hat mit dem Titel: „Woran Atheisten glauben, Spiritualität ohne Gott" ein faszinierendes Buch zur Spiritualität eines Atheisten vorgelegt. Ich möchte Ihnen dieses Buch vorstellen und mit Ihnen einige Kapitel daraus diskutieren.

16.4. - 30.4., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
kein Kurs am 23.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe u. Philosoph

F 15 012 B (NEU) **Spiritualität – Heilmittel oder Gift**

Hermann Kügler (Theologe, Therapeut) und Bernd Knüfer (Theologe, Meditationslehrer) laden ein, die Wechselwirkungen in dem Dreieck von körperlicher sowie psychischer Gesundheit und Spiritualität zu diskutieren. Dazu gibt es Grundinformationen aus den Bereichen der Psychotherapie und Meditation sowie einen Blick auf die Forschung zum Thema Medizin und Religion.

24.5. - 31.5., Do., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe, Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

F 15 100 B (NEU) **Nahtoderfahrung – eine philosophische Interpretation**

Nahtoderfahrungen haben Menschen bis in die Grundfesten erschüttert. Wie lassen sich solche Erfahrungen vernünftig verstehen? Philosophisch ist interessant, dass mit der Supervenienztheorie angenommen wird, dass das neuronale System den Geist hervorbringt. Dann müsste das Bewusstsein an Klarheit verlieren und vergehen, wenn der Körper in einen desintegrativen Prozess kommt. Die subjektive Warte jener, die eine Nahtoderfahrung machten, besagt jedoch genau das Gegenteil. Wie aber könnte ein System die Leistung erhöhen, wenn es sich desintegriert? In welcher Richtung und unter welchen philosophischen Annahmen über Gehirn und Geist müssten hier Antworten gesucht werden, die der Erfahrung standhalten?

Referent: Prof. Dr. Godehard Brüntrup, München
7.3., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

Die folgenden drei Veranstaltungen stehen unter der Überschrift „Abgründe – über das Böse“

F 15 101 B (NEU) **Gott, die Freiheit und das Böse – philosophische Überlegungen**
Von Hegel stammt der Satz: „Wenn der Mensch nicht vom Bösen weiß, weiß er auch nicht vom Guten.“ Seit den Anfängen der Menschheit gehört die Frage nach „gut“ und „böse“ zu den elementarsten aller Fragen. Letztlich ist es die Frage des Menschen nach sich selbst und – jedenfalls für den religiös empfindenden Menschen – nach Gott. Ausgehend von zentralen Gedanken aus der Geschichte soll die gegenwärtige Relevanz der Frage nach dem Bösen zur Diskussion gestellt werden.
Referent: Prof. Dr. Albert Franz, Dresden
29.2., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

F 15 102 B (NEU) **Wie kann ein Mensch so etwas tun? Das Unbegreifliche der bösen Tat**
„Wegsperren – und zwar für immer!“ Das ist in weiten Teilen der Gesellschaft Konsens bei abscheulichen Verbrechen. Alles Böse und Gefährliche scheint gebannt, wenn es hinter Schloss und Riegel gebracht wird. Aber was sind das für Menschen, die so etwas Böses tun? In der Begegnung und Begleitung öffnet sich der Blick in eine oft abgründige Seelenlandschaft und ihre Geschichte. Fragen stellen sich, bis hin zur Frage nach der letzten Verantwortung für alles Unheil, das Menschen einander antun. Der Referent, langjähriger Gefängnisseelsorger, stellt sich aufgrund intensiver theoretischer wie praktischer Erfahrung diesen Fragen.
Referent: Josef Tammer, Dresden
14.3., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

F 15 103 B (NEU) **Böse oder verrückt? Der psychiatrische Blick auf die Straftäter**
Das Böse ist eine Eigenheit der Tat, nicht primär der Person. In der Erwartung, ein Monster zu erblicken, schaut die Öffentlichkeit enttäuscht auf den Täter in all seiner Banalität und Gewöhnlichkeit und vermag das Böse nicht mehr zu sehen. Muss man kein böser Mensch sein, um böse Taten zu begehen? Gewiss ist Böses zu tun ein Akt der Freiheit, der schlimmstmöglichen Nutzung von Freiheitsräumen. Gleichwohl gibt es psychische Störungen, die Menschen in ihrer Selbstkontrolle massiv beeinträchtigen. Der Referent, Direktor des Instituts für Forensische Psychiatrie der Charité in Berlin, erörtert die schwierige Unterscheidung zwischen der Freiheit des Kriminellen und der Unfreiheit des Kranken.
Referent: Prof. Dr. Hans-Ludwig Kröber, Berlin
21.3., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

F 15 200 B **Die Bibel**
Ob in Musik, Literatur oder in der Baukunst – vieles in unserer Kultur geht auf die Bibel zurück. Manche Menschen erzählen biblische Geschichten oder zitieren gar Teile der Bibel auswendig. Für andere ist die Bibel ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs gibt einen Überblick über die verschiedenen biblischen Bücher und deren Entstehung. Die ersten zwei Abende sind dem Alten Testament gewidmet, der dritte Abend dem Neuen Testament.
13.6. - 27.6., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

F 15 202 B **Jesus und die Frauen**

Immer wieder wird herausgestellt, dass Jesus einen ungewöhnlich offenen Umgang mit Frauen hatte. Einige Frauen gehörten zu seinem Freundeskreis, so auch Maria Magdalena. Wie war das Verhältnis von Männern und Frauen zur Zeit Jesu? War Jesus verheiratet? Hat Jesus Unterschiede zwischen Männern und Frauen gemacht?

23.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

F 15 204 B **Blick hinter Klostermauern – Begegnung mit dem Dominikanerorden**

Pater Meyer lädt Sie zu Vortrag und Diskussion über katholische Orden ein und berichtet über die Dominikaner in Geschichte und Gegenwart. Im Anschluss ist eine Führung durch das Kloster geplant.

23.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Dominikanerkloster St. Albert, Leipzig- Wahren Pater Damian Meyer, Dominikaner

F 15 206 B (NEU) **Ordensleben, ein Modell alternativer Lebensform**

Im Wettbewerb verschiedener Lebensentwürfe stellen sich Sr. Susanne Schneider von den Missionarinnen Christi und der Jesuit Bernd Knüfer der Diskussion.

1. Abend: Der Verzicht auf persönlichen Besitz und Komfort (Armutsgelübde) als befreiende Alternative zur kapitalistischen Konsumgesellschaft.
2. Abend: Selbstverwirklichung ohne sexuelle Erfüllung (Keuschheitsgelübde) als Alternative zur Fixierung auf Sexualität als unverzichtbares Glück.

16.3. - 23.3., Fr., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe, Susanne Schneider, Theologin

F 15 208 B (NEU) **„... mehr als Pillen und Kondome" – wofür braucht man einen Papst?**

Im vergangenen Jahr besuchte Papst Benedikt zum ersten Mal offiziell Deutschland. Er kam im September nach Berlin, Erfurt und Freiburg. Zuvor war er im Jahr 2005 beim Weltjugendtag in Köln, und im Jahr 2006 besuchte er seine bayrische Heimat. Die Hauptveranstaltung in Berlin wurde ins Olympiastadion verlegt, denn das Interesse war riesig. Aber nicht überall trifft der Papst auf Sympathie. Wofür braucht man überhaupt einen Papst? In welchem Sinn sind seine Äußerungen „unfehlbar"? Und ist das Papstamt für Einheit der christlichen Kirchen nicht eher ein Hindernis? Diese Fragen wird der Abend – hoffentlich – beantworten können.

29.3., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

F 15 210 B **Pessach – Ostern**

Was feiern Juden an Pessach, was Christen an Ostern? Was hat beides miteinander zu tun? Welche Fragen stellen diese Feste heute – an Christen und Nichtchristen? Sollten christliche Gemeinden Pessachfeiern arrangieren?

26.3., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Klaus Gräve

F 15 212 B **„Sederabend für Jedermann“ im Ariowitsch-Haus**

Mit dem Sederabend beginnt das Pessachfest. Die Teilnehmer erleben einen Abend voller Symbolik, der einer bestimmten Ordnung, einem festgelegten Ritus folgt. Das Fest erinnert an den Auszug des Volkes Israel aus Ägypten. Nach dem ersten Teil des Sederabends, dem hauptsächlich zeremoniellen Teil, folgt die festliche Mahlzeit. Während der Sederfeier werden vier Becher koscherer Wein getrunken. Durch den Abend dieses jüdischen Festes führt sie Rabbiner Zsolt Balla.
Im Entgelt enthalten sind die Kosten für die koscheren Speisen, den koscheren Wein und Wasser.
Anmeldung und letzter Rücktritt bis zum 27.3.

10.4., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 19 EUR
Kultur- und Begegnungszentrum,
„Ariowitsch-Haus“ e. V., Hinrichsenstraße 14 Ariowitsch-Haus e. V.

F 15 214 B **Was jeder über den Islam wissen sollte ...**

Über den Islam wird heute viel diskutiert, doch was bedeutet das Wort eigentlich? Die Veranstaltung beschäftigt sich mit dem Ursprung des Islam; der historischen Entwicklung, der geographischen Ausbreitung der Weltreligion und führt ein in die Grundsätze des Glaubens.

19.6., Di., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V.,
Verein für transmediterranen Kulturdialog

F 15 216 B NEU **Der Islam in West- und Zentralafrika**

Fast ein Viertel aller Muslime kommt aus Afrika – ein Fakt, der in der allgemeinen Medienberichterstattung über „den“ Islam selten vorkommt. Ziel dieses Vortrags ist es, die Vielfalt des muslimischen Lebens südlich der Sahara genauer zu beleuchten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Ländern West- und Zentralafrikas. Abseits von der gängigen Konzentration auf Krisen und Konflikte soll der Alltag der Menschen im Mittelpunkt stehen. Wie unterscheiden sich Riten und Bräuche von denen in den arabischen Ländern? Und wie gestaltet sich das Zusammenleben mit den Angehörigen des Christentums und der traditionellen Religionen? Aber auch auf die Rolle des Islam in der Politik kann anhand von einzelnen Beispielen eingegangen werden.

10.7., Di., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V.,
Verein für transmediterranen Kulturdialog

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Kreativ sein

Unsere Kreativkurse zu den Themen Zeichnen, Fotografieren, Musik, Tanz, Literatur und Kunst finden Sie ab Seite 85.

Erziehungsfragen und Pädagogik

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

HINWEISE:

Unser Programm wendet sich an Erziehende im weitesten Sinn: Eltern, Großeltern, Tagesmütter, sozialpädagogische Fachkräfte, ehrenamtlich Tätige und an diejenigen, die sich für pädagogische, psychologische und soziale Fragen interessieren. Die meisten der Angebote sind als Fortbildungsveranstaltungen für soziale und pädagogische Arbeitsfelder konzipiert, die der Erweiterung der persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenz dienen. Im jeweiligen Entgelt ist die Gebühr für die Ausstellung der Teilnahmebescheinigung enthalten. Fragen Sie bitte Ihren Arbeitgeber, inwieweit Sie die nachfolgenden Angebote für Ihre Fortbildung wahrnehmen können.
Wir organisieren auch spezielle Fortbildungsveranstaltungen für pädagogische Einrichtungen oder andere Institutionen. Auf Anfrage erstellen wir Ihnen gern ein Angebot.

Pädagogische Grundlagen

F 16 000 B Einführung in die Naturpädagogik

Geprägt von den „Erlebnissen" des Medienzeitalters, haben unsere Kinder immer seltener einen direkten Zugang zur Natur. Von pädagogischer Seite wird dieser Mangel bereits seit Langem wahrgenommen und thematisiert. Und langsam entwickelt sich auch das allgemeine Interesse an pädagogisch motivierten Naturaufenthalten. Immer mehr Waldkindergärten entstehen, zunehmend werden in Kita und Schule Wald- und Wiesentage, Naturwochen und fächerübergreifende Natur-Projekttage durchgeführt. Mit dem wachsenden Bedarf steigen aber auch die Ansprüche an die Qualität der unterschiedlichen Projekte und damit die naturpädagogischen Anforderungen an die Fachkräfte, die sie organisieren und durchführen. In der Informationsveranstaltung, die sich an pädagogische Fachkräfte wie auch an interessierte Eltern wendet, stellt die Naturschule Sachsen ihre Jahres-Fortbildung Naturpädagogik vor.

22.3., Do., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Pleschak,
Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

F 16 002 B Wertschätzender Umgang mit Kindern – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die gewaltfreie Kommunikation erleichtert es Eltern und Pädagogen, Blockaden und Konflikte in der Kommunikation zu erkennen und konstruktiv zu überwinden. Das Vier-Schritte-Modell unterstützt sie darin, ihren eigenen Erziehungsstil zu stärken und zufriedenstellende Lösungen für ihre Kinder und sich selber zu finden. An eigenen Beispielen und abwechselungsreichen Übungen erproben Sie, sich klar und zugleich wertschätzend auszudrücken.

23.3. - 25.3., Fr., 18 - 20.15, Sa., 9 - 15, So., 9 - 13 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Müller, Sozialpädagogin,
Trainerin f. gewaltfreie Kommunikation

F 16 004 B **Empathie und Selbstempathie in schwierigen Erziehungssituationen**

Das Empathie-Modell nach Marshall Rosenberg erleichtert es, besonders in schwierigen Erziehungssituationen, auch bei Ablehnung und Verweigerung, Vertrauen aufzubauen und ihre Fähigkeiten im aktiven Zuhören zu stärken, um zufriedenstellende Lösungen für ihre Kinder und für sich zu finden. An eigenen Beispielen und abwechslungsreichen Übungen erproben Sie sich im empathischen Zuhören und im empathischen Ausdruck.

30.3. - 1.4., Fr., 18 - 20.15, Sa., 9 - 15, So., 9 - 13 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Müller, Sozialpädagogin, Trainerin f. gewaltfreie Kommunikation

F 16 006 B **Grundlagen und neue Aspekte der Entwicklungspsychologie im Kleinkind- und Vorschulalter**

Was bedeutete der Begriff „Entwicklung" und welche entwicklungspsychologischen Besonderheiten gibt es bei Kindern im Alter von 0 bis 7 Jahren? Wie entwickeln sich das Sprechen, Denken, die Spieltätigkeit? Wie verläuft die Persönlichkeitsentwicklung, die Entwicklung sozialer Kompetenz? Der Kurs führt in die Entwicklungspsychologie ein und gibt Anregungen, wie dieses Wissen in der Erziehung umgesetzt werden kann.

26.6., Di., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

Alltag mit Kindern

F 16 100 B **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

Ein Kurs für alle, die Kinder haben oder Kinder betreuen – vom Kleinkind bis zum Kind im Alter von 10 Jahren. Anschaulich und in vielen Übungen wird dargestellt, wie bei Notfällen richtig Hilfe zu leisten ist – vom Fieber über die Schürfwunde bis hin zum richtigen Handeln bei schwerer Verletzung. Eltern, Verwandte und andere Interessierte lernen auch, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden. Es wird eine Teilnahmebescheinigung vom ASB ausgestellt.

10.3., Sa., 8 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 25 EUR
ASB, RV Leipzig e. V., Zwickauer Straße 131, 04279 Leipzig Torsten Angermann, ASB Regionalverband Leipzig e. V.

Jungen leben und lernen anders als Mädchen

Je genauer wir über kindliche Entwicklungs- und Bildungsprozesse Bescheid wissen, desto deutlicher werden die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. In Deutschland ist es für ein Kind derzeit ungünstiger, als Junge geboren zu sein. Unsere Erziehung berücksichtigt noch sehr wenig die Art der Jungen. Was brauchen sie, um sich in einer Zeit des Wandels der Geschlechterrollen gut zu entwickeln? Frauen leisten den Hauptteil der Erziehungsarbeit. Wie ist es aber als Frau möglich, Jungen zu erziehen, wenn man nicht auf jungenspezifische Art gelebt hat? Der Kurs spricht Mütter und Erzieherinnen gleichermaßen an. Väter und Erzieher können den Kurs nutzen, um stärker die spezifisch jungengemäßen Seiten ihrer Erziehung zu betonen.

F 16 102 B **Jungen leben und lernen anders als Mädchen**

14.5. - 21.5., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Schubert, Sexualpädagoge (FH), Sozialpädagoge

F 16 104 B **Jungen leben und lernen anders als Mädchen**

28.6. - 5.7., Do., 18.30 - 20.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Schubert, Sexualpädagoge (FH), Sozialpädagoge

F 16 106 B **Verlusterfahrungen in der Kindheit**

Verlusterfahrungen in der Kindheit können auf vielfältige Weise stattfinden und für Erwachsene nicht sofort verstehbar sein. Ein Kind kann z. B. um den geliebten Kanarienvogel unendlich trauern, ein verlorenes Kuscheltier weckt lange Zeit Verlustgefühle und wird immer wieder gesucht. Mittels entsprechender Literatur/Bilderbücher und Gedankenaustausch werden wir uns dem Thema nähern.
Bitte vorhandene Literatur, Buntstifte und Zeichenblock mitbringen.

12.6., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz,
Kunst- und Psychotherapeutin-ECP

1

Praktisches und Kreatives für Kita und Zuhause

F 16 200 B **Mit Spielen lernen**

Spiele machen Spaß und bieten viele Möglichkeiten etwas zu lernen. An diesem Abend probieren wir Gruppenspiele aus, die insbesondere für den Gruppenzusammenhalt und die Gruppenentwicklung ab Grundschulalter geeignet sind. Schulung von Selbst- und Fremdwahrnehmung durch Spiele steht dabei im Vordergrund.
Bitte 1 Euro für Kopien mitbringen.

15.3., Do., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sophie Wagner,
Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltberaterin

F 16 202 B **„Wenn die Frühlingssonne lacht ...“ – mit Kindern den Frühling begrüßen**

Unser Leben löst sich immer mehr vom Rhythmus der Jahreszeiten ab. Blumen und Früchte stehen uns das ganze Jahr zur Verfügung. Der Monat des Frühlingsbeginns könnte uns und unsere Kinder anregen, das erwachende Leben zu beobachten und zu entdecken. Der Kurs gibt vielfältige Anregungen zum Staunen und Entdecken der Natur mit allen Sinnen. Lieder, Spiele, Geschichten und gestaltendes Tun rund um das Thema Frühling und Ostern sind Bestandteil des Abends.
Bitte zusätzlich 2 Euro für Kopien mitbringen.

19.3., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki,
Erzieherin

F 16 204 B (NEU) **Naturwissenschaftliche Früherziehung in der Kita**

Die naturwissenschaftliche Früherziehung nimmt im Bildungsplan für die Erziehung von Kindern im Vorschulalter eine große Bedeutung ein. Im Kurs werden naturwissenschaftliche Experimente, die fachlichen und pädagogischen Grundlagen zur Anwendung in der Kita vorgestellt. Die kindgerechten Experimente aus den Fachdisziplinen Chemie, Biologie, Physik, Natur- und Umwelt werden am praktischen Beispiel im Kurs inhaltlich erläutert, naturwissenschaftlich erklärt und durchgeführt, um ein Nachvollziehen durch die Erzieher/-innen in der Kita direkt zu ermöglichen.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.

23.4., Mo., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annett Krüger,
Geo-Chemikerin

F 16 206 B (NEU) **Handarbeit im Kindergarten als Ehrenamt**

Die „Wolloma" im Ehrenamt berichtet von ihren Erfahrungen und Erlebnissen mit Kindergartenkindern beim Handarbeiten. Sie möchte interessierte Männer und Frauen für diese ehrenamtliche Aufgabe begeistern und Tipps und Anregungen für das Handarbeiten in der Kita oder mit Kindern zuhause weitergeben. Spielerisch werden damit Fingerfertigkeit, Konzentration, Ausdauer und das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt. Auch Grundsätze der pädagogischen Arbeit und im Umgang mit Kindern werden u. a. am ersten Abend angesprochen.

Bitte 1 Euro für Kopien mitbringen.

25.4. - 2.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Ettmann, „Wolloma" im Kindergarten, Rebekka Lucaciu, Dipl.-Sozialpädagogin

F 16 208 B **Entwicklungsförderung durch Musik und Bewegung**

Viele Kinder leben in einer einseitigen Lebenswelt: Sie haben zu wenig Bewegung, und die sinnliche Wahrnehmung wird auf das Hören und Sehen reduziert. Musik und Bewegung können dieser ungleichen Entwicklung entgegenwirken. Im Kurs werden spielerische rhythmisch-musikalische Übungen angeboten, die – sofort umsetzbar – die Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit von Kindern fördern und unterstützen.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

11.5., Fr., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke, Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

F 16 210 B **Praxis Naturpädagogik: zauberhafte Wiesenwelten**

Lassen Sie sich von der Welt der Wiesenpflanzen und Insekten bezaubern und lernen Sie dabei interessante Unterscheidungsmerkmale und Besonderheiten. Kindgerechte Anregungen erhalten Sie in Form von Spielen, Erkundungsaufträgen, Aktionen, spannenden Informationen sowie Bastelvorschlägen. Das Outdoor-Seminar findet im engeren Leipziger Raum statt. Den genauen Treffpunkt erfahren Sie nach der Anmeldung.

Bitte mitbringen: witterungsgerechte Kleidung, Sitzunterlage, Schreibsachen, Selbstverpflegung für den Tag, ein verschließbares Glas (z. B. Marmeladenglas), 2 leere Filmdosen (z. B. aus der Drogerie)

22.5. - 23.5., Di., 10 - 16.45 Uhr / 16 Ustd. 68 EUR

Treffpunkt: Eingang Wildpark,
Koburger Straße gegenüber Parkplatz Uta Pleschak, Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

F 16 212 B (NEU) **Praxis Naturpädagogik: Bäume I**

Bevor uns ein Baumriese gegenübersteht, dauert es, mit unseren Augen gesehen, mehr als ein Menschenleben. Kaum ist vorstellbar, wie der Baum mal ein Bäumchen oder der knorrige Ast ein Zweig war. An diesen beiden Tagen wollen wir einen Ausflug in das Wachstum des Baumes unternehmen und dabei auch einige Baumarten kennenlernen. Das Outdoor-Seminar findet im engeren Leipziger Raum statt. Den genauen Treffpunkt erfahren Sie nach der Anmeldung.

Bitte mitbringen: witterungsgerechte Kleidung, Sitzunterlage, Schreibsachen, Selbstverpflegung für den Tag

24.5. - 25.5., Do., 10 - 16.45 Uhr / 16 Ustd. 68 EUR

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben Uta Pleschak, Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

F 16 214 B **Spiel- und Tanzlieder –**
Musik- und Bewegungserziehung für das Kinderkrippenalter

Der Kurs gibt Anregungen für diejenigen, die schon bei den Kleinsten (1-3 Jahre) dem Lernen über Musik und Bewegung größere Beachtung schenken wollen. Praktische Beispiele werden zeigen, wie Lied und Spiel bei der Entwicklung der Gefühle, der Sprache, des Denkens, der Phantasie und der Charaktereigenschaften helfen können.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

23.6., Sa., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke,
Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

1

Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal

„Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch von Kindern erkennen, ansprechen und handeln"

Die folgende Fortbildungsreihe mit ihren drei Themenkomplexen wurde im Rahmen der Arbeit des Leipziger Netzwerkes für Kinderschutz mit den Partnern entwickelt. Ziel der Workshops ist es den Fachkräften aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern zum Thema „Kindeswohl und Kinderschutz" Handwerkszeug für den beruflichen Alltag anzubieten und mehr Sicherheit im Umgang mit Verdachtsfällen zu erlangen. Die Veranstaltungen richten sich an Mitarbeiter/-innen aus den Bereichen Gesundheitswesen, Jugendhilfe, Kinderbetreuung, Geburtshilfe und Bildung.

Themenkomplex 1: „Körperliche Gewalt und seelische Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder als Formen der Kindeswohlgefährdung"

Im Seminar vermittelt Ihnen eine erfahrene Rechtsmedizinerin Kenntnisse über Formen und Erscheinungsbilder körperlicher Gewalt gegen Kinder und möchte mit Ihnen Handlungsstrategien im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit diskutieren. Im zweiten Teil des Seminars wird Sie die Koordinatorin des Netzwerkes gegen häusliche Gewalt und Stalking über die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder, rechtliche und andere Möglichkeiten zur Beendigung von Gewalt in der Familie sowie kompetente Ansprechpartner/-innen in Leipzig informieren.

F 16 300 B **Themenkomplex 1: „Körperliche Gewalt und seelische Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder als Formen der Kindeswohlgefährdung**

9.5., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Eßbach,
Dipl.-Sozialarbeiterin, Dr. Ulrike Böhm

F 16 302 B **Themenkomplex 1: „Körperliche Gewalt und seelische Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder als Formen der Kindeswohlgefährdung**

13.6., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Eßbach,
Dipl.-Sozialarbeiterin, Dr. Ulrike Böhm

Themenkomplex 2: Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen
Wenn Fachkräfte beginnen, sich um Kinder in ihrer Einrichtung/Institution Sorgen zu machen, ist es wichtig das Gespräch mit den Eltern zu suchen. Dies umso mehr, wenn es bei der Rückmeldung um eine Form von Kindeswohlgefährdung geht. Im Modul soll den Fragen der Vorbereitung und besonders der Durchführung des Elterngespräches nachgegangen werden. Wir beschäftigen uns damit, welche Haltungen und Herangehensweisen im Gespräch notwendig sind, um Familien zu erreichen und sie für eine konstruktive Zusammenarbeit zum Wohle ihres Kindes oder ihrer Kinder zu gewinnen.

F 16 304 B **Themenkomplex 2: Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen**
25.4. - 9.5., Mi., 15 - 18 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anke Leitzke, Kinderschutz-Zentrum

F 16 306 B **Themenkomplex 2: Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen**
15.5. - 29.5., Di., 15 - 18 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gerald Gruß, Kinderschutz-Zentrum

Themenkomplex 3: Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung
Im Modul 3 wird den Teilnehmern der Auftrag des Allgemeinen Sozialdienstes bei Kindeswohlgefährdung im Rahmen des SGB VIII dargestellt. Ebenso wird auf den im SGB VIII formulierten § 8a mit seinen Bestimmungen zum Vorgehen bei einem begründeten Verdacht auf Kindeswohlgefährdung eingegangen. Diese Handlungsvorgaben fordern alle Fachkräfte, die mit Kindern und Familien in Kontakt sind, auf, hinzuschauen, anzusprechen und zu handeln. Um adäquate Hilfe anbieten zu können, ist oftmals die Zusammenarbeit mit externen Partnern gefragt. Inhalt der Veranstaltung sind sowohl die Herausforderungen als auch die Möglichkeiten und Grenzen in der Kooperation.

F 16 308 B **Themenkomplex 3: Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung**
28.3., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Heumann, Sozialbezirksleiterin ASD West

F 16 310 B **Themenkomplex 3: Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung**
25.4., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Heumann, Sozialbezirksleiterin ASD West

F 16 312 B **Erziehergesundheit – Lösungsansätze im Risikoberuf**
Der Erzieherberuf ist aufgrund vielfältiger Anforderungen ein Risikoberuf bzgl. Gesundheit und Krankheit geworden. Mittlerweile sind komplexe Lösungsansätze und kommunikationsorientierte Werkzeuge entwickelt worden, die verstärkt auch die Rahmenbedingungen berücksichtigen, die Kommunikation anregen und Ansätze zur Lösung des Belastungsproblems in Kitas integrieren sollen. In dem hier angebotenen Seminar sollen diese Lösungsansätze vorgestellt und diskutiert werden.
13.3., Di., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

F 16 314 B **Arbeit an Haltungen / Biografisches Arbeiten**

In diesem Seminar geht es um die Entwicklung der inneren Haltung von Erzieher/-innen zu Themen wie wechselseitige Anerkennung, Beobachtung und konstruktivistische Bildung und um die konkrete Umsetzung des Bildungsplanes in den Kita-Alltag. Dabei soll die Persönlichkeit und die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Einrichtung berücksichtigt werden und ein grundlegender Austausch zum eigenen Menschenbild bzw. Wertebewusstsein ermöglicht werden. Es soll eine Identität bei Erzieher/-innen entwickelt werden, welche es ermöglicht trotz der hohen Anforderungen und den nachgewiesenen Überforderungs- und Burn-Out-Tendenzen bei den Erzieher/-innen, den Bildungsplan nachhaltig umzusetzen.

14.3., Mi., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

F 16 316 B **Das fängt ja früh an! – Suchtprävention im Kleinkindalter**

Bereits im Kleinkindalter können Eltern und Erzieher/-innen viel tun, um suchtfördernde Verhaltensweisen zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Im Kurs werden folgende Inhalte vermittelt. Was heißt Sucht, wer ist süchtig, warum wird jemand süchtig? Kinder suchtkranker Eltern – eine besondere Risikogruppe! Frühkindliche Suchtprävention oder warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde? Frühkindliche Suchtprävention – wie geht das bzw. wo setzt sie an? Der Kurs richtet sich insbesondere an Erzieher/-innen und bringt Anregungen für Elternabende und die suchtpräventive Arbeit mit Kindern. Für zu verwendende Arbeitsblätter sind 1,50 Euro mitzubringen. Am Ende können Sie sich eine Zusammenfassung des Kurses auf einen mitgebrachten USB-Stick abspeichern.

19.3., Mo., 8.30 - 14.30 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathleen Götz, Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH)

F 16 318 B **Zwischen Förderung und Überforderung – die interkulturelle Vielfalt in Kitas nutzen**

Anhand von Biographiearbeit, Fallbesprechungen und Analyse von Kinderliteratur werden Wege für einen positiven Umgang mit der interkulturellen Vielfalt in Kindertagesstätten erarbeitet. Ziel ist es, Erzieher/-innen zu bestärken und zu ermutigen, kulturelle Vielfalt positiv einzusetzen sowie eigene Diskriminierungsmuster zu erkennen und kritisch zu reflektieren.

27.3., Di., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Afsane Akhtar Khawari, Diplompädagogin, Nele Cölsch, Sozialpädagogin; Caktus e. V.

F 16 320 B (NEU) **Leitungskraft in der Kita: Nicht zu schaffen, und doch gemacht!**

Leitungskräfte sehen sich den unterschiedlichsten Anforderungen ausgesetzt: Sie sollen die Ansprüche der Öffentlichkeit/des Gesetzgebers, des Trägers, der Eltern sowie des Teams erfüllen und sie sollen nicht zuletzt den Wunsch der Kinder nach einem anregungsreichen, angenehmen, aber auch spannenden Tag nachkommen. Im Seminar soll die Berufsrolle der Leitungskraft, die zwischen den unterschiedlichen Erwartungen „eingeklemmt" ist, reflektiert werden. Rollenklarheit in Bezug auf das Aufgabenfeld kann helfen, die richtigen Dinge zu delegieren, unwichtige Dinge sein zu lassen und für den Rest einen klaren Standpunkt zu entwickeln. Außerdem bietet sich die Gelegenheit, im geschützten Kreis Fragen aus der Runde der Teilnehmer/-innen im Rahmen kollegialer Beratung zu thematisieren.

28.3., Mi., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

F 16 322 B **Kinder (und Erwachsene) brauchen Märchen**

Die Bedeutung von Märchen für die Entwicklung der Kinder in Bezug auf die Sprache, die Stärkung ihrer Persönlichkeit und ihrer inneren Kräfte wird aus psychologischer und pädagogischer Sicht verdeutlicht. Anhand der Märchen der Brüder Grimm wird thematisiert, wie Aggressivität, Angst und Ausgrenzung in Märchen vorkommen, wie sie überwunden werden und was das mit Problemen von Kindern zu tun hat. Ebenfalls zur Sprache kommen die Vielschichtigkeit und Deutungsmöglichkeiten der Symbole und Bildsprache.

16.4., Mo., 18.15 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothea Alder, Märchenerzählerin / Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft e. V.

F 16 324 B **Aufsichtspflicht in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe**

„Erzieher/-innen stehen immer mit einem Bein im Gefängnis" – so lautet ein gern zitierter Spruch zu den Risiken des Erzieher/-innenalltags. Gerade die „moderne" Pädagogik fordert von den Erzieher/-innen, die Kinder loszulassen, den Kindern Möglichkeiten zum selbständigen Erforschen, zum Sich-Ausprobieren zu geben. In wieweit müssen hier Grenzen aufgrund der Aufsichtspflicht beachtet werden? Welche gesetzlichen Grundlagen sind relevant? Was müssen Träger, Pädagog/-innen, aber auch Eltern wissen über Unfallverhütung und Selbständigkeitserziehung? Die Tagesveranstaltung möchte praxisnah und verbindlich alle anstehenden Fragen beantworten und mehr Sicherheit für jede/n im pädagogischen Alltag vermitteln.

19.4., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

F 16 326 B **Hort – Entwicklungsaufgaben von Schulkindern**

Die Veranstaltung befasst sich zum einen mit der Entwicklung von 5-10-jährigen Kindern. Zum anderen wird das berufliche Handeln der Horterzieher/-innen in diesem Kontext reflektiert und ein Erfahrungsaustausch ermöglicht.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, den Blick der Erzieher/-innen hinsichtlich der individuellen und sozialen Ressourcen der Kinder zu schärfen und Ideen zu vermitteln, wie die Kinder bei der Meisterung ihrer einzelnen Entwicklungsaufgaben zu unterstützen sind.

3.5., Mi., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

F 16 328 B **Kommunikation in schwierigen Alltagssituationen in Hort und Kita**

Beziehungsgestaltung wenn „nichts mehr geht". Ich-Botschaften als Brücken zur „Normalität". Konfliktsituationen und sprachliche Kommunikation. Wie sag ich es dem zornigen Kind? Wie erkläre ich Eltern die schwierige Situation? Wutausbrüche, „Bocken", schwelende Zornesattacken – welche Möglichkeiten der sinnvollen Intervention gibt es?

8.5., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz, Kunst- und Psychotherapeutin-ECP

F 16 330 B **Vor- und Nachbereitungszeit – wie geht das?**

Beobachtung und Dokumentation, Entwicklungsgespräche, Zusammenarbeit mit der Grundschule, Teambesprechungen: Die Liste der Aufgaben, die von Erzieher/-innen neben der unmittelbaren pädagogischen Arbeit mit den Kindern geleistet werden müssen, ließe sich beliebig verlängern. Aber wie passt das alles in den Arbeitstag der Erzieher/-innen hinein? Im Seminar wird der Zusammenhang zwischen Kita-Organisation, Gestaltung des Tagesablaufs und der Möglichkeit, Vor- und Nachbereitungszeiten im Dienstplan unterzubringen, erörtert und an Beispielen verdeutlicht.

21.5., Mo., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

F 16 332 B **Konzentrationsprobleme in der Kindertagesstätte – welche Fördermöglichkeiten gibt es?**

Durch einen theoretischen und praktischen Einblick in die Konzentrationsproblematiken bei Kindern im Alter von drei Jahren bis zum Schuleintritt haben Sie als Erzieher die Möglichkeit, ihre Kinder in der Einrichtung besser zu fördern, um ihnen das Leben für den späteren Schuleintritt zu erleichtern.

22.5., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Klein, Ergotherapeutin

F 16 334 B **Medienpädagogik im Vorschul- und Grundschulbereich**

Vor allem der Computer als multimediales Medium hat mittlerweile einen sehr großen Stellenwert im Alltag auch von Kindern angenommen. Kinder sind neugierig, haben Spaß im Umgang mit den Medien und erwerben dabei viele verschiedene Fähigkeiten. Sie stellen für sie eine positive Erweiterung ihrer sonstigen Erfahrungsmöglichkeiten dar und sind Teil ihrer Kinderkultur. Es macht daher keinen Sinn, Kinder heute ohne Berührung mit den Neuen Medien aufwachsen zu lassen. Vielmehr geht es darum, den Kindern einen kompetenten Umgang mit den Medien zu vermitteln, der zu einer bewussten Nutzung führen soll. Die Teilnehmer erhalten Informationen zu Computerspielen oder verschiedener Lernsoftware und wie sie aus der Vielzahl an Angeboten eine optimale Auswahl treffen können. Im zweiten Teil der Veranstaltung können die Softwareprodukte selbst getestet werden.

4.6., Mo., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Philipp, Jana Maurer, ComputerSpielSchule Leipzig

F 16 336 B **Rechts- oder Linkshänder – warum Sie die Händigkeit ihrer Schützlinge kennen müssen**

Nicht nur eine schlechte Schrift, auch Lernstörungen und psychische Probleme können die Folgen einer umgeschulten Händigkeit sein. Neben der Bedeutung der Händigkeit werden die Folgen von bewusster und unbewusster Umschulung erläutert, und es wird die Methodik nach Dr. J. B. Sattler, der Begründerin der ersten deutschen Linkshänderberatungsstelle, vorgestellt. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps für den Umgang mit Linkshändern und „wechselnden" Kindern.
Bitte eine Schere (für Rechts- oder Linkshänder) und 2 Euro für Kopien mitbringen.

7.6., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Huber, Ergotherapeutin, Linkshänderberaterin

F 16 338 B **Alltag in der Krippe**

Die Weiterentwicklung der Krippenpädagogik bleibt eine ständige Herausforderung für alle, die mit der Bildung und Erziehung der Kleinsten betraut sind. Das Seminar will auf der Grundlage der neuesten entwicklungspsychologischen Erkenntnisse über die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Krippenkinder den Alltag in der Krippe auf den Prüfstand stellen. Der Tagesablauf soll daraufhin untersucht werden, wie ohne allzu viel Aufwand eine bessere Förderung der Kinder gewährleistet werden kann. Die Arbeitssituation der Teilnehmer/-innen ist deshalb der Ausgangspunkt des Seminars. Es soll Anregungen geben und Austausch darüber ermöglichen, welche Aktivitäten mit Krippenkindern möglich und wünschenswert, aber auch realisierbar sind.

7.6., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

F 16 340 B **Montessori für Krippenkinder**

Zehn kleine Zappelmänner, zappeln hin und her ..., und die Krippenerzieher oder Tagesmütter sollen die Kleinsten dennoch fördern und fordern. Und dabei möglichst individuell auf jeden Einzelnen eingehen. Im Alltag ist das meist keine leichte Sache. Das Seminar bietet Ideen und Anregungen nach Maria Montessori. Erzieher erfahren, wie sie in der Gruppe noch mehr individuell fördern und die Kinder zum Selbsttun anregen können. Dabei gibt es viele Beispiele für Materialideen und die Gestaltung der Gruppenräume.

11.6. - 18.6., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jana Hennig, Montessori-Pädagogin

Elternbildung

F 16 400 B **Facebook, schuelerVZ und Co – Gefahren und Faszination Sozialer Online-Netzwerke**

Das Internet wird zunehmend zu einem sozialen Netz, indem die Nutzer/-innen eigene Inhalte online stellen und sich mit Freunden vernetzen können. Kinder und Jugendliche wenden sich immer früher diesen Kommunikationsplattformen zu, ohne sich den Gefahren bewusst zu sein und die Folgen ihres Handelns abschätzen zu können. Um dem entgegen wirken zu können, sollen Eltern in dieser Veranstaltung einen Einblick in die Welt der Sozialen Netzwerke bekommen. Es werden Gefahren und Chancen diskutiert und Anregungen gegeben, wie Eltern den Umgang mit diesen Netzwerken sicher begleiten können.

4.4., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Judith Hoffmeier, Susanne Günther, ComputerSpielSchule Leipzig

F 16 402 B NEU **Pubertät – Halt geben und Loslassen**

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, wird die Beziehung zu Erwachsenen neu gestaltet. So sachlich läuft diese Phase im Alltag allerdings nicht ab, da die Abgrenzung von der Familie im Mittelpunkt steht. Das ist schwer erträglich für Eltern und schwer erfassbar für Kinder. Letztere haben dafür ein im Umbau befindliches Gehirn zur Verfügung, das auf manche vorher erlernte Fähigkeiten nicht gut zugreifen kann. So entstehen Spannungen, die die notwendigen Kontakte und Absprachen belasten können. Die Verbindung zum Pubertierenden nicht abreißen zu lassen, wird zur Herausforderung für Eltern. Sie ist wichtig, denn in entscheidenden Fragen greifen fast alle Jugendlichen auf ihre Eltern zurück. Manche Verhaltensweisen sind allerdings nicht auf die Veränderungen in der Pubertät zurückzuführen, sondern sind Ausdruck von ernsthaften Problemen. Im Vortrag soll es auch darum gehen, diese zu erkennen und angemessen zu lösen.

26.4., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Bibliothek Südvorstadt „Walter Hofmann“, Steinstraße 42 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

F 16 404 B NEU **Signale des Babys verstehen**

Babys kommen als kommunikationsfähige Wesen zur Welt – wir müssen ihre Signale nur verstehen. Einige sind offensichtlich, bei anderen Signalen braucht man schon mehr Kenntnisse und vor allem Übung. Ein leichtes Abwenden des Blickkontaktes mitten im Spiel bedeutet z. B. meist, dass das Kind mit der Situation überfordert ist und eine Pause benötigt. Wer auch die feinen Signale seines Säuglings erkennen und prompt die Wünsche seines Babys erfüllen kann, vermag Stressspiralen weitaus häufiger zu umgehen und die viel zu kurze Säuglingszeit intensiver zu genießen. Bestimmte Signale, die Eltern und Kind gemeinsam erlernen (Baby-Signs), sind nicht Inhalt des Kurses.

2.6., Sa., 11 - 14.30 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Gestigkeit, Erziehungswissenschaftlerin, Ina Staude, Heilpraktikerin

Die unten stehenden drei Angebote für Eltern werden in Kooperation mit dem Stadtelternrat Leipzig durchgeführt.

F 16 406 B (NEU) **LRS? – Langsam reift Sicherheit!**
Was können Eltern tun, um ihr Kind bei der Überwindung von Problemen beim Lesen- und Schreibenlernen sowie im Erlernen der „richtigen" Rechtschreibung sinnvoll zu unterstützen? Die Referentin verfügt über 15 Jahre Erfahrungen mit lerntherapeutischer Arbeit in Wort und Praxis. Sie beschreibt die Symptome der „Lese-Rechtschreib-Schwäche" und stellt hilfreiche Übungen, Materialien und Lernspiele vor, die auch zuhause verwendet werden können.
Referentin: Dr. Mikaela Blume, Lerntherapeutin LRS / Duden Institut für Lerntherapie Leipzig
10.5., Do., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stadtelternrat Leipzig

F 16 408 B (NEU) **Pubertät – eine schwierige Zeit für Heranwachsende und ihre Eltern**
Was sollte man über Jugendliche wissen, um diese Zeit gut gemeinsam zu bewältigen? Der Vortrag beleuchtet das Phänomen „Pubertät" und gibt Tipps für ein gedeihliches Miteinander.
Referentin: Ch. Grüneberger-Steinert, Lehrerin, Koordinatorin Lions-Quest
7.6., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stadtelternrat Leipzig

F 16 410 B (NEU) **Mobbingprävention und -intervention**
Mobbing ist in der Schule leider eine verbreitete Tatsache. Und es findet auch in der Freizeit statt, unter Freunden, in Sportvereinen und anderswo. Die Veranstaltung will für Mobbingfälle sensibilisieren und stellt Strategien zur Mobbingprävention vor. Es besteht Gelegenheit zum Austausch und zur Beratung.
Referentin: Silke Höfer, Lehrerin, Trainerin Lions-Quest
14.6., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stadtelternrat Leipzig

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Psychologie, Persönlichkeit, Selbsterfahrung

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung

F 17 100 B Atemtag für einen gesunden Schlaf

Ein gesunder Schlaf ist lebensnotwendig. Im Schlaf bauen sich muskuläre Spannungen ab, der Geist kommt zur Ruhe und Seelisches wird verarbeitet. Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Denn für das Schlafen ist das vegetative Nervensystem verantwortlich, das sich nicht willentlich steuern lässt. Genau hier setzt AFA-Atemtherapie an, die über den Atem das Vegetativum beeinflusst und deshalb schlaffördernd wirkt. Neben leicht zu praktizierenden Übungen erfahren Sie Basiswissen zum Zusammenhang von Atem und Schlaf.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

3.3., Sa., 10 - 16 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schöpa, Atemtherapeutin

F 17 102 B Lachyoga

Lachyoga ist eine Methode, bei der das Lachen ohne Grund praktiziert wird. Es wurde von dem indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt, um die positiven Wirkungen des Lachens auf Körper, Geist und Seele für jeden nutzbar zu machen. Verschiedene Lach-, Klatsch- und Atemübungen sowie Lachmeditation werden im Kurs vermittelt und angewandt. Diese Übungen sind sehr einfach und für Menschen jeden Alters geeignet. Beim Lachyoga lernen Sie, vom gespielten Lachen zum herzhaften Lachen überzugehen. Die positiven Wirkungen des Lachens sind die gleichen, egal ob Sie mit oder ohne Grund lachen!

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk (Wasser) mitbringen.

20.3. - 24.4., Di., 17 - 18 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

F 17 104 B „Wer gut altern will, muss jung anfangen ..."

Heute altern Menschen anders als früher, denn es gibt die Generation 50+ mit neuen Chancen und mehr Möglichkeiten als in den Generationen zuvor. Die Kunst des guten Alterns ist eine Herausforderung. Welche Entwicklungs- und Reifungsaufgaben stehen vor uns? Wie kann würdiges und gelassenes Altern gelingen? Zur Beschäftigung mit diesen Fragen lädt ein Abend zum Nachdenken ein:

1. „Auslaufmodell oder Antiquität? - über gelingendes Altern mit Würde und Wachstum"
   Referentin: Dr. Evelyn-Christina Becker, 1. Vorsitzende der C. G. Jung-Gesellschaft Leipzig
2. „Depressive Erkrankungen versus Melancholie – wie können Stimmungsschwankungen von depressiven Erkrankungen abgegrenzt werden und welche Behandlungen erscheinen sinnvoll?"
   Referent: Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Leipzig, Leiter des Europäischen Bündnisses gegen Depression

Vor Ort wird durch die C.G.Jung-Gesellschaft ein Teilnehmerbeitrag von 6 Euro erhoben.

4.5., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 C. G. Jung Gesellschaft Leipzig

F 17 106 B (NEU) **Gestaltansatz im Frühling erleben**

Jeder kennt jene Tage, da scheint es, als wolle die ganze Welt uns umarmen – doch auch diese, an denen beinah nichts gelingen will. Wir laden an diesen zwei Tagen ein, inne zu halten, um einmal genauer dem nachzugehen, wie, wo und wann wir uns einer schönen Blüte gleich öffnen und uns zeigen bzw. uns zurückziehen oder verschließen. Wir fragen: „Was tut mir gut?" oder „Was stärkt mich?" Unsere Herangehensweise fußt auf dem Gestaltansatz, wonach wir durch ein bewussteres Gewahrsein zu einer wachsenden Entscheidungs- und somit auch Handlungsfreiheit gelangen.

20.4. - 21.4., Fr., 18 - 20, Sa., 10 - 14 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sophie Wagner, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltberaterin, Heike Schaarenberg, Dipl.-Pädagogin, Gestaltberaterin

F 17 108 B **Selbstmanagement & Selbstbewusstsein**

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie zukünftig Ihr Leben und Ihre Arbeit effektiver gestalten und dabei Ihre Ziele bestmöglich erreichen. Dabei werden wir durch Übungen und Partnerarbeit die wichtigsten Werte, Glaubenssätze und Ziele unserer Teilnehmer kennenlernen und diese für den Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins nutzen.

Bitte 0,5 Euro für Kopien mitbringen.

28.4., Sa., 11 - 17 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Feilhaber, Gesundheitsmanagerin

F 17 110 B **Sich selbst und andere besser kennenlernen – Persönlichkeitsfindung mit dem ENNEAGRAMM**

Das Enneagramm ist eine Persönlichkeitstypologie. Es beschreibt neun unterschiedliche Charaktermuster, die sich in Denken, Fühlen und Handeln grundsätzlich voneinander unterscheiden. Mithilfe des Enneagramms können wir uns selbst besser kennenlernen, annehmen und weiter entwickeln. Gleichzeitig hilft es uns, Beziehungspartner in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen und besser zu verstehen. In diesem Einführungskurs wird das Enneagramm theoretisch und mit Hilfe von Übungen auch praktisch vorgestellt. Gleichzeitig haben die Teilnehmer/-innen Zeit zur Reflexion und zum Austausch über ihre Erfahrungen.

4.5. - 5.5., Fr., 18 - 21.15, Sa., 9.30 - 14.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heike Heinze, Dipl.-Religionspädagogin (FH), Enneagramm-Trainerin (ÖAE)

F 17 112 B **Zeitmanagement**

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie zukünftig Ihr Leben und Ihre Arbeit effektiver gestalten und dabei Ihre Ziele bestmöglich erreichen. Dabei werden wir durch Übungen und Partnerarbeit lernen, wie wir unsere Zeit effizienter einteilen, unsere Arbeit zielorientierter organisieren und Prioritäten besser setzen.

Bitte 0,5 Euro für Kopien mitbringen.

12.5., Sa., 11 - 17 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Feilhaber, Gesundheitsmanagerin

F 17 114 B (NEU) **Mobbing? – Ohne mich!**

Der Kurs spricht jene an, die mit Mobbing konfrontiert sind, egal ob im Berufsleben oder im privaten Alltag. Sie erhalten Informationen über Art und Ursprung von Mobbing. Welche Rolle nimmt der „Täter", welche das „Opfer" ein? Wie ist die Gruppe zusammengesetzt? Welche Rolle hätte ich gern? Neben theoretischen Informationen vermittelt die Veranstaltung anhand praktischer Übungen Strategien, die es Ihnen ermöglichen, dem Mobbingterror selbstbewusster entgegen zu treten.

9.6., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Turke, AFW-Trainerin

F 17 116 B (NEU) **Psychotherapie – welche Formen werden von den Kassen anerkannt, welche nicht?**

Bestimmte Formen der Psychotherapie sind wirkungsvolle Behandlungsmethoden bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Doch welche sind das und welche von ihnen werden von den Krankenkassen anerkannt? Frau Karin Achtelik, tätig für einen freien Träger im Bereich psychosozialer Arbeit im Landkreis Leipzig, wird in dieser Veranstaltung darüber informieren, welche Therapieformen von der Kasse finanziert werden, und erläutern, welche Anwendungsgebiete sowie Vor- und Nachteile diese haben. In einer zweiten Veranstaltung des Leipziger Bündnisses gegen Depression (s. F 17 118 B) können dann eigene Erfahrungen mit Psychotherapie in einer Gesprächsrunde ausgetauscht werden.

12.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gg. Depression

F 17 118 B (NEU) **Erfahrungen mit Psychotherapie – eine Gesprächsrunde**

Die Veranstaltung gibt einen kurzen Überblick über die von den Kassen anerkannten Therapieformen bei Depression und anderen psychischen Erkrankungen. In einer vorangehenden Veranstaltung des Semesters (s. F 17 116 B) werden diese näher betrachtet. Der Schwerpunkt dieser Veranstaltung liegt auf dem Austausch über Psychotherapieerfahrungen. Ehrenamtlich Aktive des Leipziger Bündnisses gegen Depression berichten über ihre eigenen Erfahrungen und laden zum Gespräch ein.

26.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gg. Depression

F 17 120 B (NEU) **Parapsychologie – Realität oder Scharlatanerie?**

Stellen die sogenannten „übersinnlichen Erscheinungen“ wie Telepathie, Hellsehen, Psychokinese usw. reale Gegebenheiten dar oder handelt es sich dabei um Täuschungen und Selbsttäuschungen, Scharlatanerie oder Aberglauben? Wohl nur wenige Themen sind selbst bei naturwissenschaftlich orientierten Menschen so umstritten, die Auffassungen gehen von kategorischer Ablehnung bis zur unumstrittenen Akzeptanz. Der Vortrag wird einen Überblick über das Spektrum parapsychologischer Erscheinungen bieten, über Forschungsarbeiten zu dieser Thematik berichten und einige Interpretationen dieser Erscheinungen vorstellen.

14.6., Do., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Armin Köhler, Dipl.-Psychologe

F 17 122 B **Gestaltung und Durchführung von Fantasiereisen**

Fantasiereisen helfen, uns in Situationen zu begeben, in denen wir frei von allen inneren und äußeren Einflüssen sind. Fantasiereisen können unsere innere Unzufriedenheit und unser geistiges Ungleichgewicht wieder in Einklang bringen. Sie fördern unsere Selbstheilung und schaffen Platz für unser kreatives Denken und Handeln. Die Fantasiereise ist ein Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung. In diesem Workshop erhalten sie hilfreiche Tipps zur Gestaltung und Durchführung einer Fantasiereise für Kinder, Jungendliche und Erwachsene.

18.6. - 25.6., Mo., 19 - 21.15, Mo., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Wienecke, Dipl.-GLP-Coach

F 17 124 B **WENDO – Selbstbehauptung und Selbstschutz – Grundkurs für Frauen**

Sind Sie auch schon ... auf Arbeit belästigt worden, ... sprachlos gewesen bei abfälligen Bemerkungen, ... allein im Dunkeln immer schneller gelaufen? Statt Ärger herunterzuschlucken und sich vor Angst einzuschränken, können Sie im WENDO-Kurs lernen, effektiv und individuell zu handeln. Wir trainieren Reaktionsvermögen, Stimme, verbale und körpersprachliche Selbstbehauptung sowie einfache körperliche Abwehr- und Befreiungstechniken. In Gesprächsrunden finden Austausch über Erfahrungen, juristische Infos sowie Auseinandersetzung mit Frauenbildern und Schuldzuweisungen Raum. WENDO ist ein von Frauen für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstschutzkonzept. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe mitbringen.

29.6. - 30.6., Fr., 17.30 - 21.30, Sa., 10 - 16.30 Uhr / 13 Ustd. 49 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Lubetzki, Physiotherapeutin, Wendo-Trainerin

F 17 126 B **„Wie das Leben gelingt!"- humorvolle Lebenstipps aus Psychologie und Glücksforschung**

Nicht nur Geld und Wohlstand, auch deine Empfindungen und Lebensstrategien bestimmen über deine Zufriedenheit. Die Frage nach dem Glück zielt nicht nur auf gelingende Problemlösungen für den Alltag, sondern auch auf den Sinn des Lebens. Mit Hilfe von „Glücksbringern" wie Buddha, Erich Fromm, Loriot, Paul Watzlawick und Eckart von Hirschhausen diskutieren wir, wie wir das Leben glücklicher gestalten können.

13.7., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kontakt, Kommunikation

Bitte beachten Sie die Veranstaltungen zum Thema „Kindeswohl und Kinderschutz" im Bereich „Erziehungsfragen und Pädagogik".

F 17 200 B **Erfolgreiche Kommunikation**

Dieser Workshop soll Ihnen zeigen, wie Sie zukünftig noch besser mit Ihren Mitmenschen kommunizieren können und die Gedanken- und Gefühlswelt des Anderen besser verstehen. Dabei werden wir durch einen aktiven Austausch die „Landkarten" verschiedener Typ-Menschen kennenlernen und damit Konflikte, Probleme und Unstimmigkeiten in der Zukunft besser bewältigen. Anhand verschiedener Kommunikationsmodelle, Gesprächsstilen und Konfliktlösungstechniken wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Arbeits- und Lebensbedingungen noch besser gestalten können.

Bitte 0,5 Euro für Kopien mitbringen.

24.3., Sa., 11 - 17 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Feilhaber, Gesundheitsmanagerin

F 17 202 B **Einführung in das Neurolinguistische Programmieren (NLP)**

NLP, vor 35 Jahren in den USA entwickelt, ist ein Verfahren, mit dessen Hilfe die Teilnehmenden ihr kommunikatives Verhalten optimaler gestalten können. Die Orientierung erfolgt an den schon vorhandenen eigenen Erfahrungen und Möglichkeiten, die auf eine neue überraschende Weise genutzt werden können. Es werden Informationen zu Geschichte, Gegenstand und Methode des NLP vermittelt. In kleinen Gruppen werden grundlegende Übungen zu den Schwerpunkten Rapport, Submodalitäten, Pacing und Leading durchgeführt. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ihre kommunikative Wirkung verbessern möchten, besonders für professionelle Kommunikatoren wie Führungskräfte, Pädagogen, Psychologen, Berater/-innen und Therapeut/-innen.

13.4. - 15.4., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 16 Ustd. 72 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

F 17 204 B **Ein SINGLE kommt selten allein! – Informative Gespräche, neue Kontakte und hilfreiche Tipps für das Singleleben**

Hier können Sie nette Menschen kennenlernen und sich mit ihnen über die Erfahrungen des Single-Leben austauschen: Mit Hilfe humorvoller Video-Spots reden wir über folgende Themen zur Verbesserung unseres Single-Daseins: 1. „Singles zwischen Lust und Frust", 2. „Flirt, Kontakt und Zweisamkeit" 3. „Schwierigkeiten und Lösungen" 4. „Wohlsein und Glück". Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

14.7., Sa., 13 - 17 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

Natur und Umwelt, Verbraucherfragen

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung: Beate Tischer Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung: 123-6000

Naturwissenschaften

F 18 001 Z NEU **Neue Erkenntnisse der Weltraumforschung**

Den Nobelpreis 2011 erhielten drei Astrophysiker u. a. für folgende Forschungsergebnisse: Untersuchungen an Supernovae – Sternexplosionen – die Ausdehnung (Expansion) des Weltalls nimmt zu und wird schneller – das Universum wird kälter – dunkle Energie und dunkle Materie – nur 4 Prozent sind sicht- und erlebbare Materie?

1.3., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

F 18 002 Z **Die Gestaltung eines Traumgartens**

Der erste Teil des Seminars zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Gartenplan (maßstäbliches Zeichnen, Höhen und Gefälleangaben) zeichnen und die gewünschten Nutzungselemente (Terrasse, Gartenteich, Müllstellplätze usw.) richtig integrieren. Vertiefend werden Sie die Gestaltungsgrundsätze einer spannenden Pflanzenauswahl kennenlernen. Sie werden im zweiten Teil des Seminars selbständig einen professionellen Privatgartenplan anhand eines vorgegebenen Beispielgrundstücks erstellen. Das Ihnen im ersten Teil geschilderte theoretische Wissen können Sie nun anwenden und auch in der Seminarrunde vorstellen. Durch dieses eigene Handeln werden die Gestaltungsgrundsätze besser verinnerlicht, und es gelingt Ihnen leichter, Ihre Ideen auf die eigene grüne Nische zu übertragen.

Für die bereitgestellten Zeichenmaterialien fallen 2 EUR pro Teilnehmenden an.

5.3., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Björn Burmeister, Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsarchitektur

F 18 004 Z NEU **Welches Gestein ist das?**

Gesteine bilden den festen Untergrund, auf dem wir leben, sind Rohstoffgrundlage für die Industrie und begegnen uns fast überall im Alltag. Dennoch ist es nicht immer einfach, Gesteine anhand ihrer äußeren Merkmale zu bestimmen. In dem Kurs lernen Sie die wichtigsten Gesteinsarten der Erde, deren Entstehung, Vorkommen und Zusammensetzung kennen und bestimmen Gesteine unter Anleitung.

Bitte mitbringen: Lupe, Taschenmesser

7.3. - 21.3., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Corinna Hoff, Dipl.-Geologin

F 18 006 Z (NEU) **Dem Himmel ein Stück näher**

Der Kurs ist für Einsteiger gedacht, die schon immer etwas über die Sterne und das Weltall wissen wollten. Beim 2. Treffen wird das erworbene Wissen bei einer abendlichen Himmelsbeobachtung in die Praxis umgesetzt.

17.3., Sa, 10 - 15 Uhr Einführung; 23.3., Fr, 18.30 - 20 Uhr Praxisteil — 15 EUR
Sternwarte Schkeuditz, Bergbreite 1 — Sternwarte Schkeuditz

F 18 008 Z (NEU) **Warum ist es nachts dunkel und am Tag hell?**

Obwohl der dunkle Nachthimmel und das Sonnenlicht zu den Urerfahrungen der Menschheit gehören, konnte erst die Physik des 20. Jahrhunderts erschöpfende Antworten auf die Frage geben. Dabei werden eine Reihe grundlegender Erkenntnisse benötigt: über die Endlichkeit und Ausdehnung des Weltalls, über die kosmische Hintergrundstrahlung, die Empfindlichkeit des Auges und über die Energieerzeugung in der Sonne, bei der alle vier fundamentalen Kräfte zusammenwirken.

19.3., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. — 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 18 010 Z (NEU) **Wunderkinder in Physik und Mathematik**

Unter den berühmten Mathematikern und Physikern gab es etliche Wunderkinder. Bekannt ist die frühe Begabung des Mathematikers Gauß. Thomas Young konnte bereits als Zweijähriger lesen, William Hamilton beherrschte als 12-jähriger 12 Sprachen. Sie und Niels Henrik Abel, Srinivasa Ramanujan, Wolfgang Pauli, John von Neumann und Paul Erdös sind weitere Beispiele prominenter Frühbegabter. Im Vortrag wird sowohl über ihr Leben als auch – allgemeinverständlich – über ihre herausragenden Leistungen berichtet.

2.4., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. — 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 18 012 Z **Albert Einstein – Leben und Werk**

Das wissenschaftliche Werk Albert Einsteins beschränkt sich nicht auf die Relativitätstheorie; so wurde ihm z. B. der Nobelpreis für seine revolutionäre Lichtquantenhypothese zuerkannt. Im Vortrag werden grundlegende wissenschaftliche Gedanken Einsteins erläutert, aber auch seine Persönlichkeit, sein vielfältiges öffentliches Engagement, sein Anteil an der Atombombe und seine Fehler angesprochen.

23.4., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. — 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 18 014 Z (NEU) **„Was die Welt im Innersten zusammenhält": Die vier fundamentalen Kräfte der Natur**

Ein grandioser Erfolg der Physik ist es, die Vielfalt der Kräfte in der Natur auf nur vier fundamentale Kräfte zurückgeführt zu haben: Newton entdeckte die Gravitation als Ursache sowohl des fallenden Apfels als auch der Mond- und Planetenlaufbahnen. Alles andere, was wir mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen, ist Elektromagnetismus. Die beiden anderen Kräfte bewirken den Zusammenhalt der Atomkerne bzw. die lange Lebensdauer der Sonne. Dies wird im Einzelnen erläutert; auch soll erörtert werden, ob diese vier Kräfte sich zu einer einzigen „Urkraft" vereinigen lassen.

7.5., Mo., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. — 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 18 016 Z (NEU) **Der Farbwissenschaftler Wilhelm Ostwald in Großbothen**

Im Alter von 60 Jahren zog sich Wilhelm Ostwald von der Leipziger Universität zurück und gründete in Großbothen den Landsitz Energie. Dort entdeckte er wesentliche Grundlagen zur Farbe und schuf ein neues Farbsystem, das damals nicht unterrichtet werden durfte, aber inzwischen anerkannt ist. Im Seminar lernen wir Leben und Werk Ostwalds kennen, und am zweiten Tag besichtigen wir seine Gedenkstätte in Großbothen.

Eintritte und Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten.

8.5., Di., 18 - 19.30 Uhr, Einführung, VHS; 10.5., Sa., 10 - 12.15 Uhr Exkursion — 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Eva Lübbe

F 18 018 Z (NEU) **Naturrisiken – Naturgefahren – Naturkatastrophen**

Im Kurs werden zunächst die Arten und die Vielgestaltigkeit der Naturgefahren und Katastrophen vorgestellt, und Sie lernen wichtige Meilensteine aus der Geschichte der Katastrophenforschung kennen. Ausgewählte Katastrophen und ihre Folgen werden besprochen, und wir gehen der Frage nach, ob es auch nützliche Katastrophen gibt.

15.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. — 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Wolfgang Gerber, Fachberater Geographie

Natur, Wandern

F 18 102 Z **Durch den Lützschenaer Park und seine Umgebung**

Wir besichtigen die naturnahe Parkanlage des Herrn Speck von Sternburg mit dem angrenzenden Polenz, dem Schlossweg, Forstweg und der Waldspitze. Wir laufen nach Böhlitz-Ehrenberg bis zur alten Flutrinne der Luppe; vorbei am Pfarrholz.

Hinweis: Die Führung findet auch bei „schlechtem" Wetter statt. Bitte festes Schuhwerk anziehen! Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen entgeltfrei).

10.3., Sa., 14 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. — 5 EUR

Treff: 13.55 Uhr Haltestelle Strb.11, Lützschena, An der Schäferei — Konrad Falkenberg

F 18 104 Z **Obstbaumschnitt – praktische Anleitung für Hobbygärtner**

Falls Ihr Obstbaum zu viele Wasserschosser bildet oder zu wenige Äpfel trägt, erhalten Sie im Kurs Antworten auf Ihre Fragen mit dem Schwerpunkt Kernobst und Hochstämme. Der Freitagabend dient der theoretischen Vermittlung von Fachkenntnissen. Am Sonnabend haben Sie nach einer kleinen Führung durch die Obstanlage (Streuobstwiese des BUND Leipzig im Stadtteil Thekla / Cleudnerstraße) und einer Schnittdemonstration die Möglichkeit, Ihre erworbenen Kenntnisse unter fachlicher Anleitung in die Praxis umzusetzen.

Bitte bringen Sie am 17.03. eigenes Schnittwerkzeug (wenn vorhanden) und Arbeitskleidung mit.

16.3., Fr., 18 - 20 Uhr, Einführung, VHS;

17.3., Sa., 9 - 13 Uhr Praxisteil, Obstanlage Thekla, Cleudnerstraße — 17 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Björn Burmeister, Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsarchitektur

F 18 106 Z (NEU) **Auf den Spuren des Steinkohlenbergbaus und erloschener Vulkane – geologische Streifzüge im Raum Halle und Wettin**

Im Erdaltertum vor etwa 300 Millionen Jahren lag die Region um Halle und Wettin in einem Becken des Variszischen Gebirges. In diesem Becken wurde der Abtragungsschutt des Gebirges abgelagert und es bildeten sich Steinkohlenmoore. Noch heute zeugen erkaltete Magmenkammern von einem regen Vulkanismus in dieser Zeit. Auf einer eintägigen Exkursion erkunden wir das Saaletal und die Gegend nordwestlich von Halle und lernen Gesteine und Fossilien aus den Zeitaltern Karbon und Perm kennen. Treffpunkt und nähere Einzelheiten werden in der Einführungsveranstaltung bekannt gegeben. Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten.
Bitte an wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung denken!
Letzter Rücktritt: 11.3.
23.03., Fr, 18 19.:30 Uhr Einführung VHS; 31.03., Sa, 9 17 Uhr Tagesexkursion 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Corinna Hoff, Dipl.-Geologin,
Michael Laaß, Dipl.-Geologe

F 18 110 Z Als der Harz noch eine Insel war – auf den Spuren der Kreidezeit im nördlichen Harzvorland

In der Kreidezeit waren große Teile Mitteleuropas vom Meer überflutet. Der Harz war zu dieser Zeit eine Insel, auf der Dinosaurier lebten. Während einer eintägigen Exkursion erkunden wir geologische Aufschlüsse aus dieser Zeit. Dazu zählen kreidezeitliche Meeresablagerungen im nördlichen Harzvorland und Relikte der ehemaligen Brandungszone des Kreidemeeres am Harzrand. Darüber hinaus besuchen wir einen aufgelassenen Steinbruch, welcher aufgrund der hervorragend fossil überlieferten Dünenvegetation weltberühmt geworden ist, sowie eine ehemalige Tongrube, in welcher Blätter der ältesten Laubbäume der Erdgeschichte gefunden wurden.
Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten. Jeder Teilnehmende erhält einen Exkursionsführer sowie Anfahrtsskizzen zu den aufgesuchten Exkursionspunkten. Bitte an wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung, Geologenhammer, Bau- oder Fahrradhelm denken!
Letzter Rücktritt: 22.4.
4.5., Fr., 18 - 20 Uhr, Einführung, VHS; 12.5., Sa., 9 - 17 Uhr Tagesexkursion 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Laaß, Dipl.-Geologe,
Corinna Hoff, Dipl.-Geologin

F 18 112 Z Das Naturschutzgebiet Papitzer Lachen in abendlicher Stille

In der stillen Abendzeit laufen wir durch den Park Altscherbitz bis zum Naturschutzgebiet Papitzer Lachen und belauschen die Natur. Lassen Sie sich überraschen.
30.5., Mi., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treffpunkt: 18.55 Uhr Haltestelle „Altscherbitz", Linie 11 Konrad Falkenberg

F 18 114 Z Über den Bienitz

Wir laufen durch das südliche Ende einer Endmoräne, welche die Gletscher der Saale-Eiszeit hinterlassen haben. Der Bienitz hat seinen ganz besonderen Reiz in seiner Vielgestaltigkeit. Der kleine Fluss Tschampert und das sehr hoch stehende Grundwasser mit seinen vielen Quellen haben in der jüngeren Erdgeschichte eine weltweit einmalige Landschaft geschaffen. Vor allem die Botanik, aber auch Geologie und Kulturgeschichte kann man hier gut beobachten. Kommen Sie mit und lassen Sie sich überraschen. Unser Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
Bitte ziehen Sie entsprechendes Schuhwerk an. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen entgeltfrei).
14.4., Sa., 14 - 17.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Treff: 13.55 Uhr Endhaltestelle Straßenbahn 7, Gundorf/Burghausen Konrad Falkenberg

F 18 116 Z (NEU) **„Die Entdeckung des Himmels“ – wie Menschen über Jahrtausende die Welt erklärten**

Im Kurs wird die Entwicklung unseres Weltbildes von der Antike bis zur Gegenwart vermittelt. Die zum Verständnis notwendigen physikalischen Gesetze werden dabei anschaulich und verständlich erläutert. Besonders wird auf die mit dieser Thematik in Verbindung stehenden und touristisch bekannten Orte Stonehenge, das Himmelsobservatorium Goseck und den Fundort der Himmelsscheibe von Nebra eingegangen. Die Theorie wird während einer Ganztagsexkursion zur Himmelsscheibe Nebra und dem Observatorium Goseck in Sachsen-Anhalt vertieft.
Im Entgelt sind keine Fahrtkosten und Eintritte enthalten. Die Anreise erfolgt individuell, Fahrgemeinschaften können am Einführungsabend gebildet werden.
Letzter Rücktritt: 14.4.12
24.4., Di., 18 - 19.30 Uhr, Einführung, VHS; 12.5., Sa., 8 - 18 Uhr Tagesfahrt — 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Wolfgang Gerber, Fachberater Geographie

F 18 118 Z (NEU) **Geocaching – moderne, elektronische Schatzsuche**

Einführung und Praxis in die weltweite High-Tech-Schatzsuche. Sie lernen eine preisgünstige und moderne Art kennen, wo man in die Natur geführt wird und sich in seiner Freizeit kulturell und geschichtlich weiterbilden kann. Sie erlernen den Umgang mit GPS, Webseiten und Ausrüstung. Wir suchen gemeinsam nach verschiedenen Schätzen in Leipzig.
31.5. - 28.6., Do., 17 - 20 Uhr / 20 Ustd. — 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Daniel Gabler

F 18 119 Z (NEU) **Informationsveranstaltung zum Geocaching, der modernen Schatzsuche**

Was sind das für Leute, die mit GPS-Geräten in der Hand herumlaufen und suchen? Kann man wirklich überall Schätze finden? Kann man einen Spaziergang interessanter gestalten und etwas lernen? Was ist Geocaching? High-Tech-Spiel oder Outdoor-Hobby? Wie wird der Volkshochschulkurs dazu aussehen und was wird genau gemacht. Was erfahren und lernen Sie im Kurs?
24.5., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. — entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Daniel Gabler

Dr. rer. nat. Wolfgang Gerber, Natur und Umwelt

Ich arbeite als Lehrer für Geographie, Astronomie, Physik und Russisch im Sportgymnasium Leipzig. In der Sächsischen Bildungsagentur, Regionalstelle Leipzig, bin ich als Fachberater für Geographie in Gymnasien tätig. Seit 20 Jahren moderiere und schreibe ich Geographielehrbücher in verschiedenen Schulbuchverlagen. Als Mitherausgeber der Zeitschrift „geographie heute“ und in zahlreichen Vorträgen bemühe ich mich, interessante geographische und astronomische Themen Lehrern und Interessenten zu vermitteln. Ich bin 2. Vorsitzender des Verbandes Deutscher Schulgeographen e.V. (VDSG) und Ehrenvorsitzender des Landesverbandes Sachsen im VDSG. Innerhalb dieser ehrenamtlichen Tätigkeit fungierte ich bereits dreimal in Brisbane, Karthago und Taipei als Teamchef der deutschen Nationalmannschaft bei der Geographie-Weltolympiade (iGeo). Zu meinen Aufgaben gehörten die Auswahl der besten Geographieschüler Deutschlands und deren Vorbereitung auf die internationalen Vergleichswettkämpfe.
Als Neuling im Team der Volkshochschule möchte ich in Zukunft in loser Folge zu astro- und geowissenschaftlichen sowie fachübergreifenden Themen referieren.

F 18 120 Z **Schaurige Nachtwanderung im Rosental**

Auch bei Nacht hat das Rosental seinen Reiz. Fledermäuse huschen durch die Baumwipfel und über die Flüsse. Käuzchen und Eulen lassen sich mit ihren gruseligen Rufen hören. Vielleicht sehen wir auch ein Glühwürmchen? Sogar Gespenster soll es hier geben ... es gibt also nicht nur interessante Tiere zu sehen und zu hören, sondern auch allerlei Geschichtliches und Geschichten rund um diese seit Jahrhunderten beliebte Park- und Waldlandschaft. August der Starke, Nixe und Räuber begleiten unseren düsteren Rundgang.
Zum Abschluss besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Lagerfeuers am Aussichtsturm. Dieses Angebot kann auch von Familien angenommen werden. Ein Kind bis 12 Jahre kann in Begleitung eines Erwachsenen entgeltfrei teilnehmen, muss aber angemeldet werden.
23.6., Sa., 21 - 23.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Treff: 20.50 Uhr Lortzingstraße/Ecke Emil-Fuchs-Straße Sabrina Hansmann, Mitglied im NABU

F 18 122 Z **Fledermausexkursion im Clara-Zetkin-Park**

Fledermäuse – sie schlafen tagsüber und geistern nachts geheimnisvoll über den Himmel. Wie orientieren sie sich? Was tun sie dort? Antworten auf diese Fragen sowie zahlreiche sehr gute Gelegenheiten zur Beobachtung dieser Tiere gibt es bei dieser Exkursion rund um den Clara-Zetkin-Park.
Empfehlenswert ist die Mitnahme einer Taschenlampe. Ein Kind bis 12 Jahre ist in Begleitung eines Erwachsenen entgeltfrei, muss aber angemeldet werden.
7.7., Sa., 21 - 23.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Treff: 20.50 Uhr Sachsenbrücke/Anton-Bruckner-Allee Sabrina Hansmann, Mitglied im NABU

Verbraucherfragen

F 18 202 Z **Sicher mobil – ein Leben lang**

Wir sind alle Verkehrsteilnehmende – mit dem Auto, dem Rad, der Straßenbahn oder zu Fuß. Ein speziell ausgebildeter Moderator vermittelt Kenntnisse zur sicheren Verkehrsteilnahme. Folgende Themen können besprochen werden: Technik und Ausstattung verschiedener Verkehrsmittel, Sicht und Wetter, gesundheitliche Aspekte sowie neue rechtliche Regeln. Die Teilnehmenden setzen sich aktiv mit ihren konkreten Problemen und Ängsten im Straßenverkehr auseinander und diskutieren und erarbeiten gemeinsam Lösungen.
Die Veranstaltungsreihe startet am 28.2. und wird jeweils dienstags und donnerstags durchgeführt.
28.2. - 5.7., 9 - 10.30 Uhr / 72 Ustd. Dieser Kurs der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Kein Kurs am 10.4., 12.4., 29.5., 31.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Dieterich, Fahrlehrer

F 18 208 Z **NEU** **Die Qual der Wahl – ein Name für unser Baby**

Den Namen für das eigene Kind zu wählen, ist nicht nur eine knifflige Angelegenheit, weil es unerschöpflich viele Namen zur Auswahl gibt, sondern auch, weil Geschmack, Stil, Aussprache und Bedeutung nicht zu unterschätzen sind. (Werdende) Eltern haben eine große Verantwortung bei der Namenvergabe. Die Veranstaltung soll nicht nur aktuelle Vornamentrends beleuchten, sondern auch rechtliche und sprachliche Tipps bei der Namenwahl geben.
9.3., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rothe, Gesellschaftswissenschaftlerin M.A.

F 18 214 Z (NEU) **Einführung in das Bauen – kleine Bauherrenkunde für Jedermann**
Bauen hat nicht nur mit Finanzierung und Immobilienbesitz zu tun, sondern vor allem mit Leben und Wohnen. Der Kurs beleuchtet grundsätzliche Fragen, die sich jeder Bauende vor dem Start stellen sollte. Der Kurs beinhaltet kein Rechts-, Vertrags-, oder Finanzberatung.
8.3. - 29.3., Do., 18 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Holger Hövelmann, Dipl.-Ing. (FH)

F 18 216 Z (NEU) **Aufbaukurs: Realisierung des Bauens – kleine Bauherrenkunde im Detail**
Bauherren sind in der Regel fachfremd. Sie übernehmen plötzlich viele Verpflichtungen und müssen ständig Entscheidungen treffen. Dieser Kurs soll für Bauwillige einen Leitfaden geben, um sich im Bauvorhaben von festen Kriterien leiten lassen zu können. Bauteile werden vorgestellt. Kritische Punkte und Bauabschnitte sollen dadurch verständlich werden. Eigene Projekte der Teilnehmenden kommen zur Diskussion und können gemeinsam konkret weiter entwickelt werden. Rechts-, Finanzierungs- und Vertragsberatung sind dabei nicht Inhalt.
Im Kurs kann ein Handout erworben werden.
27.3. - 8.5., Di., 18 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Holger Hövelmann, Dipl.-Ing. (FH)

F 18 220 Z (NEU) **Gute Versicherung – viel Geld gespart**
Das Expertengespräch informiert vorrangig die Zielgruppe Senioren über sinnvolle, notwendige Versicherungen und die Absicherung im hohen Alter.
1.3., Do., 17.30 - 19.30 Uhr / 2,7 Ustd. 4 EUR
Verbraucherzentrale, Brühl 34-38 Verbraucherzentrale Sachsen e. V.

F 18 222 Z (NEU) **Entdecke die Welt der Lebensmittel**
An fünf interaktiven Stationen lernen Sie Lebensmittelkennzeichnung und Zusatzstoffe, den Umweltverbrauch bei der Lebensmittelherstellung sowie den Energie- und Nährstoffbedarf kennen. Daneben wird das Thema Werbung bei Lebensmitteln behandelt.
21.3., Mi., 17.30 - 20 Uhr / 3 Ustd. 4 EUR
Verbraucherzentrale, Brühl 34-38 Claudia Lasarczik, Verbraucherzentrale

F 18 224 Z (NEU) **Spaß im Netz, aber sicher!**
Das Expertengespräch informiert über viele Fragen zum sicheren Verkehr im Internet. Besonderer Schwerpunkt sind Fragen des Urheberrechts und des Datenschutzes.
22.3., Do., 17.30 - 19.30 Uhr / 2,7 Ustd. 4 EUR
Verbraucherzentrale, Brühl 34-38 Verbraucherzentrale Sachsen e. V.

F 18 230 Z **Fliesen legen – Grundkurs**
Das Fliesenlegen beginnt mit der für den Zweck richtigen Auswahl der Fliesen und des passenden Klebers. Aber auch die rechnerische Planung und Einteilung von Flächen sowie die Zusammenstellung der Materialliste werden erläutert. Im praktischen Teil können Sie selbst Fliesen schneiden, ansetzen, verfugen und Dehnungsfugen mit Silikon sowie das Einarbeiten von Eckschutzschienen probieren.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 14.1.
26.1., Do., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 232 Z **Fliesen legen – Aufbaukurs**
Die Kenntnisse des Grundkurses werden vertieft und weiterführendes Wissen erlernt, z. B. über Fliesenformen und -formate, die Anwendung von Bordüren und Mosaikfliesen sowie die Techniken unterschiedlicher Fugenbunde und der Diagonalverlegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 12.2.
23.2., Do., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 234 Z **Frühjahrsfitness für den Garten**
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 20.3.
31.3., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 236 Z **Terrassen- und Zaunbau aus Holz**
Sie erfahren alles über den Terrassen- und Zaunbau, von der Vorbereitung des Untergrundes bis hin zur Fertigstellung der Terrasse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 23.4.
5.5., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 240 Z **Regenwassernutzung und Brunnenbau**
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 3.6.
7.7., Sa., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 242 Z **Pflege von Terrassen und Holz im Garten**
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 26.6.
7.7., Sa., 10 - 15 Uhr / 600 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 250 Z **Frühjahrsfitness für den Garten / in Probstheida**
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 12.3.
24.3., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Chemnitzer Straße 6, Probstheida OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 252 Z **Terrassen- und Wegebau aus Stein / in Probstheida**
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 2.4.
14.4., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Chemnitzer Straße 6, Probstheida OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 254 Z **Teichbau / in Probstheida**
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 7.5.
19.5., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Chemnitzer Straße 6, Probstheida OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 18 256 Z **Rasenpflege / in Probstheida**
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 30.5.
9.6., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Chemnitzer Straße 6, Probstheida OBI GmbH & Co. Deutschland KG

G 18 212 Z **Flugangstseminar**
Obwohl das Flugzeug als sicherstes Verkehrsmittel gilt, haben viele Menschen Flugangst. Das Seminar vermittelt und führt Übungen im Umgang mit Flugangst durch. Schwerpunkt ist die Vermittlung flugspezifischer Kenntnisse für Laien auf dem Gebiet Flugtechnik, Aerodynamik, Meteorologie, Flugsicherung, Ausbildung und Checks des Flugpersonals als auch der Flugzeuge. Die Teilnehmenden können jederzeit Fragen stellen. Übungen im Umgang mit Flugangst werden vermittelt und durchgeführt. Tipps zur Vorbereitung und Durchführung eines Fluges werden gegeben.
Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine psycho-therapeutischen Aspekte beinhaltet. Sie können aber individuell begleitete Flüge vereinbaren.
10.11., Sa. 10 - 14 Uhr, 11.11., So. 9 - 14 Uhr 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Plesse, Berufsflugzeugführer, Dipl.-Kulturwissenschaftler

VHS-Extra

ANSPRECHPARTNERIN
Fachliche Beratung: Beate Tischer Telefon: 123-6043
Service/Anmeldung: 123-6000

Erzählcafé

F 19 004 Z **Erzählcafé – donnerstags halbdrei**
Haben Sie Lust, sich in gemütlicher Atmosphäre mit anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern in unterschiedlichen Themencafés auszutauschen? Dann kommen Sie in unser „Erzählcafé – donnerstags um halbdrei". In geselliger Atmosphäre und bei einer Tasse Kaffee oder Tee erfahren Sie Geschichten aus erster Hand, gehen gemeinsam Dingen auf den Grund, erinnern sich mit anderen und spannen den Bogen bis hin zu aktuellen Themen der Gegenwart. Zusammen besprechen wir die verschiedenen Café-Themen zu Beginn des Kurses.
Do., 14.30 - 16.30 Uhr / 16 Ustd. 20 EUR
1.3., 29.3., 26.4., 24.5., 14.6. und 5.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gisela Grüneisen

Angebote für Frauen

F 19 105 Z **Frauenstammtisch**

Frauen jeden Alters treffen sich einmal monatlich an jedem ersten Dienstag zu ihrem Stammtisch. Die Themen legt die Gruppe zum Semesterbeginn jeweils fest. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Aktivitäten und Gespräche auf kulturellen, politischen oder anderen Gebieten. Das Thema des Abends füllt den ersten Teil des Treffens – ungefähr 90 Minuten. Danach erfolgt eine zwanglose Öffnung. Für die meisten Frauen ist das Kennenlernen anderer Frauen sehr bereichernd, egal ob sie neu nach Leipzig gezogen sind oder schon immer hier leben.

Neueinstieg ist nur am 28.2. im Mio oder nach persönlicher Absprache (123-6043) möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Di., 20 - 23 Uhr / 20 Ustd. 8 EUR
28.2., 27.3., 8.5., 12.6. und 3.7.
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 Beate Tischer

F 19 109 Z **In jedem Ende liegt ein Anfang.**
Training für Konflikt- und Umbruchsituationen

Umbruchssituationen – wer kennt sie nicht? Plötzlich ist alles anders. Und doch ist es immer wieder eine Chance. Um diese nutzen zu können, ist es wichtig, Klarheit, Orientierung, inneren Frieden und die eigene Schöpferkraft wieder zu finden. Neben einem theoretischen Teil wechseln im Kurs kreative Phasen mit Gesprächsrunden, wobei die persönliche Offenheit in der Entscheidung jeder Einzelnen liegt. Das Angebot ist keine Therapie.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen.

28.4., Sa., 10 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke,
Kunsttherapeutin, Coach

F 19 113 Z **Mystik – ein Studientag im Kloster Helfta / Sachsen-Anhalt**

Mystik gab es zu allen Zeiten und in allen Religionen. Welche Menschen machen „mystische" Erfahrungen? Sind Frauen für Mystik besonders offen und begabt? Wir lernen die Mystikerinnen von Helfta kennen und besuchen das wieder neu aufgebaute Kloster.

Inhalte: Führung durch Kirche und Klostergelände, Gespräch mit einer Zisterzienserin, Mittagsgebet mit den Schwestern in der Kirche, Ordensleben und Mystik, die Mystikerinnen von Helfta.

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen. Im Entgelt sind keine Fahrtkosten enthalten. Anreise per Zug mit einem Umstieg in Halle ist möglich.

Letzter Rücktritt: 15.6.

23.6., Sa., 9.30 - 16 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Treff: 9.30 Uhr Kirche, Kloster Helfta, Eisleben Susanne Schneider,
Theologin

F 19 120 Z **Laminat und Parkett einfach und sicher verlegen /**
Kurs speziell für Frauen

Sie erhalten wichtige Informationen zum Aufbau und zu den Unterschieden von Laminat und Parkett. Ein Experte erläutert die Eigenschaften der Materialien, den Aufbau der zu verlegenden Fläche und die Untergrundvorbereitungen sowie die Bedeutung von Anschluss- und Dehnungsfuge. Er zeigt, wie das Verlegen funktioniert und stellt u. a. das benötigte Werkzeug vor.

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen OBI-Gutschein im Wert von 10 Euro. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Platzkapazität begrenzt ist.

Letzter Rücktritt: 5.1.

14.1., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 19 122 Z **Bohren und Dübeln / Kurs speziell für Frauen**

Alles zum Thema Bohren und dem Einsatz der unterschiedlichen Dübelarten. Sie üben das Befestigen an Wänden und Decken, erlernen dabei wichtige Messtechniken und das Beachten von Sicherheitsbestimmungen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 30.1.
9.2., Do., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 19 124 Z **Wandgestaltung – Tapezieren und Streichen / Kurs speziell für Frauen**

Hierbei geht es um das Kennenlernen der verschiedenen Tapetenarten und Farben, ihre Verarbeitung, Raumwirkung und Gestaltungsmöglichkeiten. Sie bearbeiten den Untergrund einer Übungswand, tapezieren mit den richtigen Werkzeugen und streichen mit Wand- und Deckenfarben. Auch das Lackieren kann probiert werden. Nach dem Kurs kennen sie u. a. die Bedeutung verschiedener Symbole auf den Produkten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 1.3.
10.3., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 19 126 Z **Sicher mit Elektrowerkzeugen umgehen / Kurs speziell für Frauen**

Alles was Sie über die sichere Handhabung von Elektrowerkzeugen wie Schlagbohrmaschine, Akkuschrauber, Stichsäge, Kreuzliner, Handkreissäge und verschiedene Schleifgeräte wissen müssen, erfahren Sie hier und probieren die Geräte anschließend selbst aus. Selbstverständlich wird dabei auch der Gebrauch von Schutzbrillen, Atemschutzmasken, Hand- und Sicherheitsschuhen erläutert.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 6.3.
17.3., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 19 128 Z **Wandgestaltung – dekorative Maltechniken und Putze / Kurs speziell für Frauen**

In diesem Kurs geht es um die kreative Gestaltung von Räumen und Wohnaccessoires. Sie können nach der Kursteilnahme z. B. die unterschiedlichsten Streichtechniken anwenden wie die Schwamm-, Wickel-, Wisch- und Folientechnik.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 16.4.
26.4., Do., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 19 130 Z **Bohren und Dübeln / Kurs speziell für Frauen**

Alles zum Thema Bohren und dem Einsatz der unterschiedlichen Dübelarten. Sie üben das Befestigen an Wänden und Decken, erlernen dabei wichtige Messtechniken und das Beachten von Sicherheitsbestimmungen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 14.5.
24.5., Do., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

Laminat und Parkett einfach und sicher verlegen / Kurs speziell für Frauen

Sie erhalten wichtige Informationen zum Aufbau und zu den Unterschieden von Laminat und Parkett. Ein Experte erläutert die Eigenschaften der Materialien, den Aufbau der zu verlegenden Fläche und die Untergrundvorbereitungen sowie die Bedeutung von Anschluss- und Dehnungsfuge. Er zeigt, wie das Verlegen funktioniert und stellt u. a. das benötigte Werkzeug vor.

F 19 132 Z **Laminat und Parkett einfach und sicher verlegen / Kurs speziell für Frauen**

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen OBI-Gutschein im Wert von 10 Euro. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Platzkapazität begrenzt ist.
Letzter Rücktritt: 20.5
2.6., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

F 19 134 Z **Laminat und Parkett einfach und sicher verlegen / Kurs speziell für Frauen in Probstheida**

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen OBI-Gutschein im Wert von 10 Euro. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Platzkapazität begrenzt ist.
Letzter Rücktritt: 2.7.
14.7., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Chemnitzer Straße 6 / Probstheida OBI GmbH & Co. Deutschland KG

Bitte beachten Sie auch die Kurse speziell für Frauen im Gesundheitsbereich: F 30 130 S Qigong, F 31 400 S Gymnastik für Mutter mit Kind, F 31 408 S Säuglingsschwimmen, F 31 626 S Selbstverteidigung, F 32 014 S Naturheilverfahren, F 32 032 S Verhütung / Kinderwunsch, F 34 002 S Ayurveda.

Angebote für Männer

F 19 302 Z **Männerstammtisch Leipzig – ein Angebot zum Austausch und Gespräche unter Männern / Veranstaltungsreihe**

Männer sollten mit anderen Männern mehr ins Gespräch kommen über alle Fragen des Lebens, der Familie, der Beziehungen oder des Berufs. Dann entsteht eine andere Sicht auf die Dinge, über sich selbst und als Mann. In einem Kreis von Männern in unterschiedlichen Lebenssituationen lassen sich eigene Erfolge, Probleme und Wünsche oftmals leichter bereden.
Diese Veranstaltungsreihe richtet sich ausschließlich an Männer.
8.2. - 13.6., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 10 Ustd. 15 EUR
8.2., 14.3., 11.4., 9.5. und 13.6.
Förderverein pro Knicklicht e. V., Lilienstraße 21 Dr. Dietulf Sander, LEmann Netzwerk e. V.

F 19 304 Z (NEU) **Männer und Gefühle**
Warum bekommen wir gezeigte Gefühle nicht einfach in unserem Alltag unter? Sind Gefühle für Männer etwas Kostbares, ja nahezu Göttliches, das wir sie nicht im Alltag „verschwenden" wollen, sondern eben für den ganz großen Augenblick aufsparen? Wir Männer, eingebettet in deutsche Kultur und Lebensweise, brauchen, um Gefühle zu zeigen, wahrscheinlich immer erst eine besondere Atmosphäre, am Besten verbunden mit einem Schuss Dramatik oder Heroismus.
Gesprächspartner: Hartmut Gärtner, Reisesekretär / Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens
8.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Förderverein pro Knicklicht e. V., Lilienstraße 21 Dr. Dietulf Sander

F 19 306 Z (NEU) **Gewalt**
Das Ausüben von physischer Gewalt hat viele Facetten. Häusliche Gewalt scheint oftmals für Männer, aber auch teilweise für Frauen, ein hilfloser Versuch, Konflikte zu lösen. Wie kann es gelingen, den Gewaltkreislauf zu durchbrechen und einen gewaltfreien Umgang miteinander zu finden? Die Beratungsstelle zur täterorientierten Anti-Gewalt-Arbeit der TRIADE GbR stellt ihre Arbeit vor. Dabei geht es um Strategien, häusliche Gewalt zu vermeiden, andere Konfliktstrategien zu entwickeln und die Stärkung positiver Aspekte der Familien- und eigenen Lebenssituation zu erreichen.
Gesprächspartner: Wolfram Palme, Triade GbR Leipzig
14.3., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Förderverein pro Knicklicht e. V., Lilienstraße 21 Dr. Dietulf Sander

F 19 308 Z (NEU) **Jugendliche Straftäter**
Für Jugendliche verläuft die Anpassung an die Gesellschaft, in die sie hineinwachsen, nicht selten konfliktbeladen. Wann und wo überschreitet die Auflehnung die Grenze des „normalen", wird sie kriminell? Das „gefühlte" Anwachsen der Jugendkriminalität bewegt die Öffentlichkeit. Konsequentes Bekämpfen ist ebenso gefragt, wie aktiv-einfühlsame Prävention und ein innovativer Jugendstrafvollzug, für den sich der Prisma e. V. im Jugendhof Seehaus Leonberg und nun auch in Sachsen engagiert.
Gesprächspartner: Michael Richter, Leiter Seehaus Sachsen; Großpösna
11.4., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Förderverein pro Knicklicht e. V., Lilienstraße 21 Dr. Dietulf Sander

F 19 310 Z (NEU) **Meinen eigenen Weg gehen**
Viele sehnen sich danach, einmal aus dem Alltag auszusteigen. Nach 30 Arbeitsjahren bin ich für acht Wochen „Meinen" Weg, den „Camino Frances", gegangen. Dieses Innehalten, um die wichtigen Dinge im eigenen Leben zu entdecken, brachte spannenden Austausch mit Anderen und setzte das eigene Denken lustvoll in Bewegung. An diesem Abend wollen wir uns über individuelle Wege und die Art, sie zu gehen, austauschen.
Gesprächspartner und Moderation: Frank Scheinert, Diplomsozialpädagoge
9.5., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Förderverein pro Knicklicht e. V., Lilienstraße 21 LEmann Netzwerk e. V.

F 19 312 Z (NEU) **Ich bin nicht süchtig! Oder?**
Die Wege zur Sucht verlaufen ganz individuell und lange Zeit unbemerkt. Männer sind besonders anfällig für viele Suchtarten: Arbeits-, Spiel-, Alkohol-, Drogensucht und andere mehr. Wann schlägt der Genuss und „normales" Verhalten in Abhängigkeit um? Darüber, und wie man Sucht überwinden oder aus der Abhängigkeit herauskommen kann, wollen wir an diesem Abend gemeinsam reden.
Gesprächspartner: Farzin Akbari Kenari, Dipl. klinischer Psychologe, St. Georg Klinikum Leipzig
13.6., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Förderverein pro Knicklicht e. V., Lilienstraße 21 Dr. Dietulf Sander

Angebote für Menschen mit Behinderung

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung:		123-6000

HINWEIS:

Die folgenden zwei Angebote richten sich an Menschen ab 18 Jahren mit einer geistigen Behinderung von mehr als 50 Prozent. Die Teilnehmer/-innen werden von einer Werkstatt, einem Wohnheim, privat oder einer Förderschule abgeholt und wieder zurückgebracht. Diese Orte sind bei der Anmeldung anzugeben. Die Beförderungsleistung ist in den Teilnehmerentgelten enthalten und bezieht sich auf das Stadtgebiet Leipzig. Weitere Einzelheiten sind einem gesonderten Informationsblatt zu entnehmen.

F 19 503 B **Vollwert und lecker – Alltagstipps für eine gesunde Ernährung**

Dieser Kochkurs richtet sich an Personen aus dem „betreuten Wohnen" oder an die, die sich darauf vorbereiten. Er gibt wichtige Tipps, wie man ganz praktisch gesunde Mahlzeiten zubereiten kann. Dabei wird bewusst auf „Alltagstauglichkeit" geachtet, d. h., es werden Lebensmittel ausgesucht, die jeder Teilnehmer in erreichbaren Supermärkten kaufen kann. An fünf Nachmittagen stellen Sie unter Anleitung selbstständig Gerichte her, die anschließend beim gemeinsamen Essen verzehrt werden.

5.3. - 2.4., Mo., 15.30 - 17.45 Uhr / 15 Ustd. 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Lehrküche (Lößnig) Steffi Kühnitzsch, Sabine Vonhoff

F 19 504 B **Kochen mit Aldi & Co –**
Alltagstipps für eine preiswerte und ausgewogenen Ernährung

Dieser Kochkurs richtet sich an Personen aus dem „betreuten Wohnen" oder an die, die sich darauf vorbereiten. Er gibt wichtige Tipps, wie man ganz praktisch preiswerte und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten kann. Dabei wird bewusst auf „Alltagstauglichkeit" geachtet, d. h., die Lebensmittel werden gemeinsam mit den Teilnehmern im erreichbaren und preiswerten Supermarkt gekauft und anschließend gemeinsam zubereitet und verzehrt.

16.4. - 14.5., Mo., 15.30 - 17.45 Uhr / 15 Ustd. 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Lehrküche (Lößnig) Steffi Kühnitzsch, Sabine Vonhoff

Bitte informieren Sie uns:

Liebe Rollstuhlfahrer,
bitte weisen Sie beim Anmelden darauf hin,
dass Sie Rollstuhlfahrer sind, damit wir dies bei
unserer Raumplanung berücksichtigen können.

Junge VHS

ANSPRECHPARTNERIN
Fachliche Beratung: Heike Büttner Telefon: 123-6059
Service/Anmeldung: 123-6000

Weitere Kurse der „Jungen VHS“ finden Sie in allen Fachbereichen des Gesamtprogramms.

F 19 600 B (NEU) **Klartext liebe Finanzpolitiker! – Wem nützt die Krise?**
Krisenmeldungen beherrschen die Schlagzeilen und sind im Politikbetrieb fast schon zum Alltag geworden. Bürger okkupieren (Börsen)-Plätze und demonstrieren gegen die „Zockerei“. Viele Städte reagieren auf die Finanzknappheit mit drastischen Ausgabenkürzungen. Seit Monaten könnt Ihr solche Infos über die Finanzkrise in den Medien hören. Aber habt Ihr eine Ahnung davon, was die Finanzkrise eigentlich ist? Wie ist sie entstanden und wann wird sie ein Ende finden? Welche Auswirkungen hat die europäische Finanzpolitik auf unsere Stadt? Was hat das mit mir und meiner Zukunft zu tun? Diese Fragen stellten sich auch jugendliche Teilnehmer/-innen der Demokratiekonferenz im Oktober 2011. Wir haben dafür verschiedene Experten der Finanzwelt, u. a. den Bürgermeister und Beigeordneten für Finanzen der Stadt Leipzig Torsten Bonew, eingeladen, um hier Licht ins Dunkel zu bringen.
3.5., Do., 17 - 19.30 Uhr / 2,7 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 19 601 B (NEU) **Vorbereitung der KLARTEXT-Veranstaltung**
Du hast Spaß am Recherchieren, interessierst dich für die angesprochenen Themen und wolltest schon immer einen Beigeordneten löchern? Du willst mitbestimmen, wie das Jugendforum zur Finanzpolitik ablaufen soll? Dann komm zum Vorbereitungsworkshop, bei dem du gemeinsam mit deinen Freunden und anderen Jugendlichen festlegen kannst, was unbedingt besprochen werden soll. Gestalte den Ablauf, damit die Diskussionen auf keinen Fall langweilig werden!
3.4., Di., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 19 602 B **Bundesfreiwilligendienst**
Vielleicht habt Ihr Interesse an einem Freiwilligendienst im sozialen oder ökologischen Bereich? Dann kommt in die Volkshochschule und informiert Euch! Jeden 1. Donnerstag im Monat könnt Ihr Eure Fragen zu Einsatzbereichen, freien Stellen, Finanzierung usw. an einen Mitarbeiter des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben persönlich stellen. Terminvereinbarungen sind nicht erforderlich.
1.3., 5.4., 3.5., 7.6., 5.7., Do., 15 - 16.30 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Jürgen Zocher, Regionalbetreuer BAFzA

F 19 604 B **Babysitterkurs**
Der Kurs wendet sich an Jugendliche, die einen Nebenjob ausüben, als Au-pair ins Ausland gehen oder einen Beruf mit Kinderbetreuung erlernen wollen. Es werden folgende Themen behandelt: Entwicklungsschritte von Kindern, Ernährung, Pflege, Krankheitszustände, Maßnahmen zur Unfallvermeidung, Problemkinder und Beschäftigungsmöglichkeiten von Säuglingen, Kleinkindern und Kindern. Kosten für Kopien (ca. 2 Euro) sind im Kurs zu entrichten. Teilnehmer/-innen erhalten einen Ausbildungsnachweis der VHS Leipzig mit ausführlicher Qualifikationsbeschreibung (Gebühr bereits im Entgelt enthalten).
Bitte zu den ersten beiden Veranstaltungen zu „Übungszwecken“ eine Babypuppe mitbringen.
15.6. - 6.7., Fr., 16.45 - 20 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silke Seifert, Heilpädagogin

Prüfungs- und Studienvorbereitung

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Service/Anmeldung:		123-6000

Mathematik

F 19 701 M **Mathematik zur Vorbereitung auf das Studium**

Dieser Kurs richtet sich an junge Menschen, die nicht sofort im Anschluss an das Abitur ein Studium aufgenommen haben.
Ziel ist es, in Vorbereitung eines Studiums die mathematischen Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.
Bitte mitbringen: 3 Euro Kopiergeld, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

2.7. - 6.7., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 56 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Krusche

F 19 702 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur, Grundkurs**

Stoffkomplexe: Differenzial- und Integralrechnung, Grenzwerte, Kurvendiskussionen, Tangentengleichungen, Extremwertaufgaben, Stammfunktionen, bestimmtes Integral, Flächenberechnung, Rotationsvolumen, Analytische Geometrie: Vektoren, Geraden, Ebenen, Kreise, Körper, Lagebeziehungen, Winkelberechnungen
Stochastik: Kombinatorik, Wahrscheinlichkeit, Pfadregeln, Baumdiagramme und Vierfeldertafeln, Zufallsgrößen, Wahrscheinlichkeitsverteilungen, Erwartungswert, Varianz.
Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

28.2. - 24.4., Di., 17 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 50,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Krusche

F 19 703 M **Mathematik für Fachoberschüler (Nicht-Technik-Klassen) zur Vorbereitung auf das Fachabitur**

Stoffkomplexe: Gleichungen und Ungleichungen, Gleichungssysteme mit bis zu 5 Variablen – Bruchgleichungen und Fallunterscheidungen; Polynomdivision, Differential- und Integralrechnung, Extremwertaufgaben, Grenzwerte (Zahlenfolgen und Funktionen)
Stochastik: Kombinatorik, Wahrscheinlichkeit, Pfadregeln, Baumdiagramme und Standardabweichung.
Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

5.3. - 23.4., Mo., 17.30 - 20 Uhr / 21 Ustd. 44,10 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch,
Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

GANZ GROSS MOBIL SEIN

SEMESTERTICKET KAUFEN + GÜNSTIG EINSTEIGEN

- in den LVB-Servicestellen
- in unseren Service-Points
- im Studentenwerk
- gültig auf allen LVB-Linien in der „Stadt Leipzig“ oder im „LVB-Netz“

www.lvb.de/semesterticket

LVB

Wir bringen dich weiter

Feiern Sie mit uns!

1922-2012
90 JAHRE
VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Freitag, 21.09.2012

13.00 – 14.30 Uhr
Festveranstaltung in der Aula

ab 15.00 – ca. 22.00 Uhr
Fest im Hof

- Musik
- Bühnenshow
- Markt der Möglichkeiten
- Wissenstests
- Lasershow

Bilden – Lernen – Mitgestalten

... Kurs nehmen!

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Dr. Carla Wagner — Telefon: 123-6034

Service/Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 130

THEMENBEREICHE

KUNST- UND ARCHITEKTURHISTORISCHE STUDIENREISEN **86**

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE, BILDENDE KUNST **86**

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKEN **92**

FOTOGRAFIE, FILM **105**

KREATIVES GESTALTEN **112**
Plastisches Gestalten 112
Gestalten mit Natur- und anderen Materialien 115
Textiles Gestalten, Mode, Nähen 119

LITERATUR, KREATIVES SCHREIBEN, THEATER **123**

SPRECHERZIEHUNG, RHETORIK, GEBÄRDENSPRACHE **124**

MUSIK, MUSIKTHEATER, MUSIZIEREN **128**

TANZ **134**

Kunst- und architekturhistorische Studienreisen

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung: Dr. Carla Wagner Telefon: 123-6034
Service/Anmeldung: 123-6000

KUNSTHISTORISCHE STUDIENREISE

F 20 004 W **Vorbereitungskurs zur Studienreise „Baukunst und bildende Kunst im Großraum von München" im Herbstsemester 2012 mit Prof. Dr. Michael Stuhr**

Die Studienreise setzt die kunsthistorischen Reisen aus den vergangenen Semestern fort. Geplant ist, dass die sechstägige Reise vom 3. bis 8. September 2012 nach Freising, München, Andechs am Ammersee, Bernried am Starnberger See, Murnau, Eichstätt und zu den beiden „Königsschlössern" Linderhof und Herrenchiemsee führt. Die wissenschaftliche Gesamtleitung wird Herr Prof. Dr. Michael Stuhr übernehmen. Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts ist das Reisebüro Business Plus Lufthansa City Center, MD-Reisen GmbH, Brühl 65.
Der Vorbereitungskurs findet am 20.3. und 27.3., Di., 17 - 19 Uhr statt. Das Entgelt für den Vorbereitungskurs ist im Gesamtreisepreis später inkludiert. Für Teilnehmer/-innen, die den Vorbereitungskurs buchen und dann nicht an der Studienreise teilnehmen, bzw. bei Ausfall der Reise, wird ein Kursentgelt für den Vorbereitungskurs in Höhe von 16 Euro pro Person erhoben. Bitte melden Sie sich bei Interesse an der Studienreise unbedingt rechtzeitig in der Volkshochschule für den Vorbereitungskurs an, denn nur damit sichern Sie sich die Möglichkeit zur Buchung der Reise. Eine alleinige Anmeldung im Reisebüro ist keine verbindliche Reiseresevierung oder -buchung.
27.3. - 3.4., Di., 17 - 19 Uhr / 5,3 Ustd. 16 EUR für Kurs / später im Reisepreis inkludiert
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Michael Stuhr

Kunst- und Kulturgeschichte, Bildende Kunst

F 21 010 W **Kleine Baustilkunde – Einführungsvortrag**

Allgemeine thematische Einführung zur Baustilkunde. Gesamtüberblick zu den Epochenbegriffen und den zeitlichen Einordnungen im mitteleuropäischen Raum, mit besonderer Erwähnung von regionalen bzw. nationalen Unterschieden. Dabei gibt es gezielte Hinweise für eigene Stilanalysen. Mögliche Einflussfaktoren auf das Erscheinungsbild eines Bauwerks werden erläutert. Die Literatursammlung zum Thema Architekturgeschichte/Baustilkunde wird vorgestellt. Abschließend erfolgt ein kurzer Einblick in die griechische und römische Architektur, um wichtige bzw. wiederkehrende Elemente für die folgenden Kurse zu benennen.
Skripte für 4 Euro (Einführung) und 3 Euro (Antike) werden auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
16.4., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 012 W **Kleine Baustilkunde – Burgen des Mittelalters im deutschen Raum**

In der wissenschaftlichen Betrachtung mittelalterlicher Architektur wird aktuell immer mehr das Thema der Burgen in der Öffentlichkeit publiziert und einem breiten Publikum vorgestellt. Für 2013 ist die Eröffnung des Deutschen Burgenmuseums in der Veste Heldburg vorgesehen. Sie erhalten als Einstieg einen allgemeinen Überblick zur Entwicklung und Typologie des Burgenbaus im deutschen Raum. Dabei werden im Detail der Aufbau von Burganlagen und wichtige Abschnitte, Bereiche sowie Raumfunktionen erläutert. Das damit im Zusammenhang stehende Leben der Burgbewohner vervollständigt diese Betrachtung. Dabei werden zur Verdeutlichung eine Vielzahl von bildlichen Darstellungen gezeigt, u. a. von der Marksburg am Rhein als Sitz der Deutschen Burgenvereinigung e. V., die Schönburg an der Saale und Burg Mildenstein über der Mulde bei Leisnig.
Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
23.4., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 014 W **Kleine Baustilkunde – die Architektur der Renaissance in Italien**

Ausgehend von Florenz entwickelte sich im Italien des 15. Jh. ein humanistischer Zeitgeist.
In einer auch weiterhin vom christlichen Glauben bestimmten Gedankenwelt rückten der Mensch und die Natur immer mehr in den Focus der Betrachtungen. Das Studium von antiken Bauwerken und Schriften ermöglichte den Künstlern Werke, die sich in Form und Gestaltung vom Mittelalter lösten und ihre Orientierung an der Architektur der Römischen Antike erhielten. Architekten der Renaissance wie Filippo Brunelleschi und Andrea Palladio strebten dabei Werke höchster Harmonie und Schönheit an. Maß und Proportion wurden zum Grundanliegen der Renaissancearchitektur. Die Bauhauptaufgaben der Renaissance in Italien lagen im Sakral-, Palazzo- und Villenbau. Anhand verschiedener Beispiele wird die baugeschichtliche Entwicklung dieser Gebäudetypen an mehreren Beispielen erläutert. Herausragende Bauwerke der Renaissance, wie St. Peter in Rom, der Palazzo Medici in Florenz und die Villa Rotonda bei Vicenza sind Seminarschwerpunkte.
Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
30.4., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 016 W **Kleine Baustilkunde – Klassizismus**

Die Baukunst des Klassizismus wird architekturgeschichtlich und stilanalytisch erläutert. Eine wieder aufkommende Antikenverehrung hatte die Hinwendung zur klaren und geradlinigen Ausbildung der Bauwerke zur Folge. Schmuckelemente werden nur noch sparsam verwendet. Dafür ist das antike Tempelmotiv, insbesondere die Portikushalle, ein häufig auftauchendes Bauelement bei der Gestaltung von profanen sowie sakralen Bauten. Vorgestellt werden u. a. die Walhalla bei Donaustauf, das Alte Museum, die Neue Wache und die Friedrichswerdersche Kirche in Berlin von Karl Friedrich Schinkel. Die Werke und die Biographie dieses bekannten preußischen Architekten werden gewürdigt. Eingegangen wird auch auf den Schlossbau und den englischen Landschaftspark, unter dem Motto „Zurück zur Natur" und den damit verbundenen romantischen Vorstellungen. Eines der bekanntesten Beispiele ist dafür in Wörlitz zu finden.
Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
4.6., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 018 W **Kleine Baustilkunde – Historismus und Jugendstil**

Die Baukunst des Historismus und des Jugendstils wird architekturgeschichtlich und stilanalytisch erläutert. Industrielle Weiterentwicklungen, großes Bevölkerungswachstum und damit verbundene Stadterweiterungen stellen das Bauwesen vor gewaltige Aufgaben. Die Bebauung der neu erschlossenen Flächen insbesondere mit Wohnhäusern, aber auch mit Rathäusern, Kirchen, Schulen, Postämtern, Banken und Industriebauten war vorrangigste Bauaufgabe. Dazu werden u. a. viele Beispiele aus der Stadt Leipzig gezeigt. Weiterhin findet der romantisierende Schlossbau, der aufkommende Ingenieurbau und die Verwendung neuer innovativer Baumaterialien Beachtung. Bei der Fassadengestaltung bedient man sich bekannter Elemente der vergangenen mitteleuropäischen Stile von der Romanik bis zum Klassizismus. Der sich am Anfang des 20. Jh. entwickelnde Jugendstil war ein erster Versuch die Stilreproduktionen zu überwinden. Die Vertreter des Jugendstils suchten neue Gestaltungsformen und Ornamente. Dabei wurden vor allem geschwungene und florale Formen vorherrschend. Erläutert wird diese Entwicklung an Fassaden in Darmstadt, Leipzig und Weimar. Jugendstilkünstler waren bestrebt ein Gesamtkunstwerk zu schaffen, von der Gebäudearchitektur bis hin zur Ausstattung, Einrichtung und Ausgestaltung im Inneren des Hauses. Als Beispiel wird dafür die Villa Esche in Chemnitz genannt.
Skripte für 4 Euro (Historismus) und 2 Euro (Jugendstil) werden auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
11.6. - 18.6., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 020 W **Kleine Baustilkunde – Moderne**

Die Baukunst der Moderne wird architekturgeschichtlich und stilanalytisch erläutert, in den zeitlichen Abschnitten vor, während und nach dem Zweiten Weltkrieg. Das Nachahmen historischer Baustile entsprach nicht mehr den Erfordernissen der Zeit. Die Moderne ist von rasch wechselnden Strömungen und sich dabei auch widersprechenden Ansichten gekennzeichnet. Aus der Vielfalt der Stilrichtungen wird insbesondere die klassische Moderne mit der funktionalen Ausrichtung bis hin zum Internationalen Stil betrachtet. Hier erlebt die Neue Sachlichkeit mit ihrem architektonischen Rationalismus einen Höhepunkt. Im Mittelpunkt der Betrachtungen stehen das Bauhaus in Dessau von Walter Gropius und die Weißenhofsiedlung in Stuttgart. Weiterhin werden wichtige Stilausrichtungen wie z. B. Expressionismus, Art Deco, Heimatstilbewegung, Nationalsozialistische Architekturpläne, Brutalismus, Postmoderne und Dekonstruktivismus mit ihren Merkmalen erläutert.
Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
25.6., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 022 W **Kleine Baustilkunde – Norddeutsche Backsteingotik**

Die Blütezeit der norddeutschen Hansestädte im Mittelalter fand Ihren Ausdruck in gewaltigen Kirchenbauten und in kunstvoll gestalteten Bürger- und Ratshäusern, geschützt von trutzigen Stadtmauern mit wehrhaften Toren. Möglich wurde dieser Bauboom durch die Massenherstellung eines regionaltypischen Baumaterials: des roten Backsteins. Das Seminar beschäftigt sich mit der Herstellung der Backsteine im sog. Klosterformat, es werden Zier- und Ornamentformen gezeigt und die Entwicklung und die architektonischen Höhepunkte der norddeutschen Backsteinromanik und vor allem der Backsteingotik werden vorgestellt. Herausragend dürften dabei die Kirchen St. Marien in Lübeck und das Münster in Bad Doberan, die Rathäuser in Tangermünde und Stralsund sowie das Kaufmannshaus „Alter Schwede“ in Wismar sein.
Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
13.6. - 20.6., Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 024 W **Kleine Baustilkunde – Abschlussexkursion**

Für alle, die vorangegangene Kurse der Reihe „Kleine Baustilkunde" besucht haben. Stadtführung durch das Zentrum von Leipzig mit baugeschichtlichen Erläuterungen zu einzelnen Bauwerken der Renaissance bis Moderne. Dabei wird gemeinsam versucht, stiltypische Merkmale zu erkennen und eine Einordnung in die Stilepoche vorzunehmen.

21.7., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktseite Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 028 W **Antoni Gaudi und seine Werke des Jugendstils in Barcelona**

Kulturzentrum von europäischem Rang. Insbesondere der Jugendstil- bzw. Modernisme-Künstler Antoni Gaudí hat mit seiner Architektur diese Stadt geprägt. Seine plastisch und organisch geformten und von einer schwunghaften Eleganz geprägten Bauwerke fallen auf, wollen provozieren, werden bestaunt und haben bis heute eine große Anziehungskraft auf den Betrachter. Das Seminar macht Sie mit dem eigenwilligen Charakter und dem Leben von Gaudí bekannt. Die wichtigsten Werke Gaudís in Barcelona, wie z. B. die immer noch im Bau befindliche Kirche Sagrada Familia, die Wohnhäuser Casa Batlló und Casa Milà sowie der Parc Güell, werden mit einer Vielzahl von Bildern vorgestellt. Dabei werden auch besondere Details gezeigt, wie z. B. ein schuppig gedecktes Buckeldach oder die Schlangenbank aus Kachelbruch.

Skript für 4 Euro wird auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

27.6., Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

F 21 032 W **Das Zeitalter des Peter Paul Rubens**

Flandern und seine Maltradition – die Beziehungen und das Wechselverhältnis von Flandern zu Italien – die Wirkung der Kunst Caravaggios und Correggios – die weltanschaulichen Positionen und die gesellschaftlich-politischen Verhältnisse in einer für die Niederlande und Europa dramatischen Zeit – der Bildungsweg Rubens – die Prägung in Mantua – Rubens in Antwerpen – die Werkstatt – die Auftraggeber – die sakralen Aufträge – das mythologische Thema und die Allegorie – Rubens als Porträtmaler – der Einfluss Rubens auf die Mitarbeiter Van Dyck, Jordaens und Snyders und deren künstlerische Profilierung – das künstlerische Vermächtnis Rubens in den Galerien Europas.

21.3. - 23.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 37 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Siegbert Heinze, Studienrat

Französische Maler des Rokoko I: Antoine Watteau (1684-1721)

Dieser von Friedrich dem Großen hochgeschätzte Künstler bildete sich nach Gemälden von Rubens und anderer niederländischer Meister, arbeitete eine Zeit lang für einen Bilderhändler, entwarf Bühnendekorationen und wurde 1717 Mitglied der Académie Royale. Er gründete mit seinen Motiven der galanten Feste, Schauspielerdarstellungen und Schäferstücke eine ganz neue Malgattung, die zudem Einfluss auf die Modetracht seiner und der späteren Zeit ausübte. So wird man im Kurs anhand der Bildbeispiele u. a. die Coiffures à la Watteau, die Watteauhäubchen und die Negligées à la Watteau kennenlernen können.

F 21 036 W **Französische Maler des Rokoko I: Antoine Watteau (1684-1721)**

13.3., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

F 21 038 W **Französische Maler des Rokoko I: Antoine Watteau (1684-1721)**

13.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

Französische Maler des Rokoko II: François Boucher (1703-1770)
Beeinflusst von Tizian, Tintoretto und Veronese war François Boucher auch ein großer Bewunderer Antoine Watteaus. So wurde Boucher vor allem berühmt für seine sinnlichen Bilder, die bisweilen einen frivolen Charakter annehmen konnten. Er war nicht nur offizieller Hofmaler des Königshauses, sondern darüber hinaus Günstling der Marquise de Pompadour. So erschließt sich mit seinen Werken die Welt des Rokoko auf prächtigste Weise.

F 21 040 W **Französische Maler des Rokoko II: François Boucher (1703-1770)**
15.5., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

F 21 042 W **Französische Maler des Rokoko II: François Boucher (1703-1770)**
15.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

Französische Maler des Rokoko III: Jean-Honoré Fragonard (1732-1809)
Als Schüler von Boucher führte Jean-Honoré Fragonard den Malstil des Rokoko weiter und widmete sich ebenfalls ganz dem fröhlichen Landleben, dem unbeschwerten Dasein der Adligen und erwarb durch Dekorationsmalereien ein Vermögen. Die Französische Revolution setzte seiner Karriere ein Ende, er verlor alles und geriet in Vergessenheit. Der Lebenslauf von Fragonard ist beispielhaft als ein Künstler zwischen wechselnden Kunstepochen, und dieses besondere Spannungsfeld macht ihn so besonders interessant.

F 21 044 W **Französische Maler des Rokoko III: Jean-Honoré Fragonard (1732-1809)**
22.5., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

F 21 046 W **Französische Maler des Rokoko III: Jean-Honoré Fragonard (1732-1809)**
22.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

F 21 050 W **Romantik – ein Vortrag über ein Lebensgefühl**
Dieser Vortrag richtet sich an ältere Mitbürger/-innen aber auch an interessierte Jüngere. Wir versuchen, das Lebensgefühl der Romantik wieder wachzurufen. Bilder romantischer Maler, wie Caspar David Friedrich u. a., Gedichte der Zeit und dazu passende Musik helfen uns dabei. Es wird nicht gelernt, sondern erinnert und gefühlt.
14.5., Mo., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken

F 21 054 W **Atelierbesuche bei Leipziger Künstlerinnen und Künstlern**
Kunst dort kennenzulernen, wo sie produziert wird, ist eine ganz besondere Erfahrung. Anders als in der Galerie oder dem Museum bietet das Künstleratelier die Möglichkeit, sich mit Kunst dort auseinander zusetzen, wo sie entsteht. Als Teilnehmer/-innen des Kurses können Sie ungezwungen und im kleinen Kreis mit den Künstlern ins Gespräch über ihr Schaffen kommen. Eine Einführungsveranstaltung am ersten Termin in der VHS stimmt auf die Künstler und ihre Werke ein, denen Sie dann im Atelier begegnen.
7.5. - 4.6., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 und Künstlerateliers Thomas Staudt,
Magister der Philosophie, Journalist,
Gerhard Wichler, Dipl.-Maler und Grafiker

F 21 056 W **Der goldene Schnitt in Mathematik, Natur und Kunst**

Der goldene Schnitt war schon im antiken Griechenland (Parthenon-Tempel) bekannt. Bereits mit Schulmathematik lassen sich interessante Eigenschaften dieser „nobelsten" aller Zahlen entdecken, so ihre Beziehung zum Fünfeck, zum „goldenen Winkel", zur Spirale und zur Fibonacci-Reihe. Bewusst und wohl oft unbewusst angewandt erkennt man den goldenen Schnitt vielfältig in Architektur (unser Altes Rathaus), Plastik, bildender Kunst und Musik (Bach, Mozart). Sehr häufig ist er in der Botanik (z. B. bei der Anordnung der Blätter, bei Fichtenzapfen und der Sonnenblume); in neuerer Zeit entdeckte man ihn in weiteren Wissensgebieten.

4.4., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 21 060 W **Raumgestaltung – der Weg zum individuellen Einrichtungsstil**

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmer/-innen fundierte Kenntnisse und Sicherheit im Umgang mit Einrichtungsstilen und Trends, Raumorganisation, (Natur-) Materialien sowie Licht und Farbe. Die Inhalte werden anschaulich mit vielen Fotos, Materialproben und Beispielen erklärt. Sie dienen als Grundlage für Gruppenarbeiten, in denen die Teilnehmer/-innen unter Anleitung auf Ihre konkreten Fragestellungen eine individuelle Einrichtungsberatung erhalten mit Tipps und Anregungen zur Gestaltung, Zweckmäßigkeit und Umsetzung. Hierfür sind Fotos und Grundrissskizzen mit Maßen von Räumen und vorhandenen Möbeln mitzubringen. Genauere Informationen dazu erhalten Sie im Kurs.

Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.

22.3. - 10.5., Do., 19.30 - 21 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR

Kein Kurs am 12.4.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Wilgeroth, Dipl.-Ing. Architektur

F 21 064 W (NEU) **Website-Optimierung für Künstler und Musiker I**

Ein professioneller Webauftritt ist heute Grundvoraussetzung zur adäquaten Präsentation der eigenen Kreativität. Der Kurs hat folgende Schwerpunkte unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse kreativ Schaffender: professionelle Website kostenlos erstellen, Domain und Webspace einrichten, Einbinden nützlicher kostenloser Tools wie Bildergalerie, Videos, Beispielmusik. Auswertung durch Besucherstatistik, Aufmerksamkeit durch ein eigenes Blog, Verknüpfung mit Social Media Plattformen wie Twitter, Facebook, Vimeo und Youtube.

Die Teilnehmer/-innen erhalten ein Skript im PDF-Format.

20.4. - 22.4., Fr., 18 - 21, Sa., 9 - 17, So., 9 - 13 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Pohl, Webdesigner

F 21 068 W (NEU) **Website-Optimierung für Künstler und Musiker II**

Eine ansprechende Website ist erstellt – aber die Besucher bleiben trotzdem aus? So optimieren Sie Ihren Auftritt und erhöhen Ihre Popularität. Der Kurs hat folgende Schwerpunkte unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse kreativ Schaffender: Suchmaschinenoptimierung & Usability. Wonach suchen Nutzer? Analyse des Siteaufbaus, den Onlineshop optimieren. Richtig bloggen! Gemeinsam entwickeln wir eine Strategie für Ihr Blog und Ihren Social-Media-Auftritt. Social Bookmarking – was ist es und was nützt es? Facebook – kritischer Umgang mit der weltgrößten Social-Media-Plattform.

Die Teilnehmer/-innen erhalten ein Skript im PDF-Format.

18.5. - 20.5., Fr., 18 - 21, Sa., 9 - 17, So., 9 - 13 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Pohl, Webdesigner

Malen, Zeichnen, Drucken

F 22 002 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**
Dieser Kurs bietet verschiedene Mal- und Zeichentechniken (z. B. Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) an. Die unterschiedlichsten Motive werden anhand von Naturstudien umgesetzt. So entstehen z. B. Stillleben, Porträts, Figur im Raum. Wünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material sind nicht im Kursentgelt enthalten.
29.2., 14.3., 28.3., 25.4., 9.5., 23.5., 6.6., Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18,67 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

F 22 004 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**
Dieser Kurs bietet verschiedene Mal- und Zeichentechniken (z. B. Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) an. Die unterschiedlichsten Motive werden anhand von Naturstudien umgesetzt. So entstehen z. B. Stillleben, Porträts, Figur im Raum. Wünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material sind nicht im Kursentgelt enthalten.
7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 30.5., Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18,67 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

F 22 006 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**
Dieser Kurs bietet verschiedene Mal- und Zeichentechniken (z. B. Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) an. Die unterschiedlichsten Motive werden anhand von Naturstudien umgesetzt. So entstehen z. B. Stillleben, Porträts, Figur im Raum. Wünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material sind nicht im Kursentgelt enthalten.
27.2., 12.3., 26.3., 23.4., 7.5., 21.5., 4.6., Mo., 9.30 - 11.30 Uhr / 18,67 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen
Die Freude am Experimentieren mit Farben und verschiedenen Techniken steht im Vordergrund. Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (kein akademischer Unterricht). Neben dem Angebot der Kursleiterin werden auch Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.
Benötigte Materialien werden im Kurs besprochen. Kosten dafür (ca. 5 Euro) sind im Kurs zusätzlich zu entrichten.

F 22 014 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**
3.4. - 12.6., Di., 10.30 - 12 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

F 22 016 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**
5.4. - 14.6., Do., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

F 22 018 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**
5.4. - 14.6., Do., 11 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

Zeichnen und Malen am Vormittag – Schritt für Schritt zu guten Bildern
Das Einmaleins der Bilderkunst. Sie lernen alle wichtigen Grundlagen der Bildgestaltung und können damit mehr aus ihren Bildern herausholen. Anfänger/-innen sind ausdrücklich willkommen, da individuelle Betreuung gewährleistet ist.
Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (Bleistifte, Papier), weiteres Material wird im Kurs besprochen

F 22 020 W **Zeichnen und Malen am Vormittag – Schritt für Schritt zu guten Bildern**
3.4. - 22.5., Di., 10 - 13 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 17.4., 1.5., 8.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Dietze, Dipl.-Maler und Grafiker

F 22 022 W **Zeichnen und Malen am Vormittag – Schritt für Schritt zu guten Bildern**
29.5. - 17.7., Di., 10 - 13 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 5.6., 12.6., 10.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Dietze, Dipl.-Maler und Grafiker

F 22 024 W **Malen am Vormittag – Aquarell, Acryl oder Öl**
Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen ebenso wie an bereits Geübtere. Neben dem Kennen lernen und Ausprobieren verschiedener Maltechniken, beginnend mit der Aquarelltechnik über die Acryltechnik bis hin zu einem möglichen ersten Blick auf die Ölmalerei, werden begleitend grundlegende bildkünstlerische Gestaltungsprinzipien und die Farblehre erläutert. Wichtige Vorbereitungsarbeiten, wie z. B. das Herstellen von Bildträgern und Leinwandspannen werden vorgeführt.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) sowie bereits vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
20.3. - 26.6., Di., 9 - 11 Uhr / 26 Ustd. 71 EUR
Kein Kurs am 10.4., 24.4., 1.5., 8.5., 29.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

F 22 028 W **Mappen-Vorbereitungskurs für künstlerische Ausbildungsgänge**

Mindestalter 16 Jahre
Der Kurs bietet ein gutes Training für Eignungsprüfungen verschiedener Berufsfachschulen und Studienrichtungen (z. B. Gestaltungstechnische(r) Assistent(in), Abendakademie HGB Leipzig, Kommunikations- und Produktdesign, Buchkunst/Grafikdesign, Modedesign, Malerei/Grafik, Kunstpädagogik, Kunsttherapie, Architektur, Masken- und Bühnenbildner, Mediendesign und Restauration). Die Teilnehmenden erhalten individuelle Unterstützung bei der Entwicklung eigener Bildideen und Gestaltung eines ganz persönlichen Mappenthemas.
Ihr könnt euer Wahrnehmungs-, Vorstellungs- und Darstellungsvermögen anhand verschiedener simulierter Eignungstests erproben. Trainiert werden: schnelles Skizzieren, Motivwahl, lineares plastisches Zeichnen, Perspektive, Proportionen, Farbeinsatz, Kontraste, anatomische Grundlagen, Bewegungs- und Ausdrucksstudien, illustrative Kompositionen. Die Entwürfe können in verschiedenen Mischtechniken und unter Einbeziehung fotografischer Arbeiten umgesetzt werden, auch am eigenen Laptop; plastische Gestaltungen aus Karton, grafische Gestaltungen als Walzendruck, Monotypie oder Schabgrafik sind ebenfalls möglich. Abschließend können ausgewählte Arbeiten für die Bewerbermappen zusammengestellt werden, und von der Kursleiterin gibt es auch fachkundige Empfehlungen, wenn die derzeitigen Fähigkeiten für den Ausbildungswunsch (noch) nicht ausreichen.
Modellgeld von ca. 10 Euro ist zusätzlich im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: A4-/A2-Papier, weicher Bleistift/Kohle, Fixativspray, weitere Absprachen im Kurs
22.3. - 19.7., Do., 17.45 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 5.4., 12.4., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Ernert, Dipl.-Grafikerin

F 22 030 W **Intensiv-Mappenkurs in den Ferien**

Mindestalter 14 Jahre
Für künstlerische und gestalterische Berufe wird nur zur Eignungsprüfung eingeladen, wer eine hervorragende Mappe mit bildnerischen Arbeiten einreicht. Um diese Hürde zu nehmen, bietet die VHS diesen Kurs zur Optimierung der Mappe an. Alles, worauf es ankommt, wird besprochen. Im Kurs werden Arbeiten geschaffen, die für eine erfolgreiche Bewerbung nötig sind. Wir konzentrieren uns auf gestalterisches, handwerkliches Können. Kreatives Potenzial sollte vorhanden sein. Geeignet für angehende Künstler, Kunsterzieher, Grafiker, gestaltungstechnische Assistenten, Bühnen- und Maskenbildner, Designer, Modedesigner etc.
Vorhandene Zeichenutensilien und unbedingt die schon vorhanden Arbeiten für die Mappe bitte mitbringen. Bei Interesse können zusätzliche Einzelkonsultationen zur Sichtung der Mappe gebucht werden.
23.7. - 28.7., Mo. bis Sa., 10 - 13.45 Uhr / 30 Ustd. 63 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Dietze, Dipl.-Maler und Grafiker

2

F 22 032 W **Zeichenkurs I – Crashkurs für Einsteiger**
Zeichnen können ist die Grundlage für die Malerei, und Zeichnen ist erlernbar. Sie erfahren und üben erste grundlegende Regeln zu Bildaufbau, Horizontlinie, Fluchtpunkten und Perspektive. Dabei werden diverse Hilfsmittel und -techniken wie Objektsucher, Wischtechniken und Messtechniken zum Bildaufbau vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (HB/5B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (einfaches Druckerpapier reicht aus), Papiertaschentücher
19.3. - 7.5., Mo., 19.15 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 2.4., 9.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

F 22 034 W **Zeichenkurs II – für Weitermacher und Geübte**
Der Kurs bietet für Teilnehmer/-innen des Zeichenkurses I oder mit entsprechenden zeichnerischen Vorkenntnissen und Voraussetzungen die Möglichkeit, die Inhalte des ersten Teiles zu festigen und zu vertiefen und darüber hinausgehend sich mit weiterführenden Themen wie Licht und Schatten und dem Zeichnen diverser Objekte/Sujets intensiver zu beschäftigen. Voraussetzungen für die Teilnahme: erweiterte zeichnerische Grundkenntnisse, Horizontlinie, Fluchtpunkte, optische Verkürzungen.
Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (HB/5B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (einfaches Druckerpapier reicht aus), Papiertaschentücher
4.6. - 9.7., Mo., 19.15 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

F 22 036 W **Zeichenkurs – Das Porträt**
Im Mittelpunkt dieses Zeichenkurses steht das Zeichnen nach Modell. Schwerpunkte sind Anatomie, Proportionen und Formenzusammenhänge des menschlichen Körpers und der Physiognomie sowie grafische Möglichkeiten der künstlerischen Umsetzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zeichenmaterial (Papier A2, Bleistift, Kohle) bitte mitbringen. Modellkosten sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
19.3. - 18.6., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

Porträt – Workshop
Der Workshop lädt dazu ein unter fachkundiger, individueller Korrektur, am Vormittag einen genaueren Blick auf das eigene Gesicht (Spiegel mitbringen) zu werfen, um die Elemente eines Gesichts zu studieren und am Nachmittag dann, anhand eines Anderen (Porträtmodell) das Erkannte anzuwenden und ein Porträt zu zeichnen. Die Zeichnung ist das Mittel dieses Workshops, wobei je nach persönlichen Vorlieben die Grenzen zur Malerei offen stehen. Die Auseinandersetzung mit dem Selbst-/Porträtierten wird sich in einem steten Wechsel von genauem Hinsehen, Erkennen und bildnerischem Umsetzen bewegen. Empfohlene Materialien: weißer und brauner/grauer A3/A2 Zeichenkarton, Bleistifte 2B, 4B, Radiergummi und Knetradiergummi, weiße Pastellkreide, sowie bei Bedarf andere Materialien nach eigener Wahl. Modellgeld ist zusätzlich im Kurs zu entrichten, ca. 4 Euro.

F 22 038 W **Porträt – Workshop**
24.3., Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 040 W **Porträt – Workshop**
2.6., Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 042 W (NEU) **Tiere zeichnen**
Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung ins Tierzeichnen auf der Basis des Natur-(Tier-)Studiums. Mit Blick auf die Naturgestalt der Tiere geht es um das Erfassen von Räumlichkeit, Proportionen und Bewegung. Nicht die künstlerische Ausgestaltung ist das Ziel, sondern Zeichnen lernen durch Naturverstehen, aber auch Naturverstehen lernen durch Zeichnen. Neben der Arbeit in der Volkshochschule werden auch präparierte Tiere im Naturkundemuseum und lebendige Tiere im Freien, z. B. Wildpark oder Zoo gezeichnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eventuelle Eintrittsgelder bitte einplanen.
Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi bitte mitbringen.
20.3. - 17.4., Di., 17 - 18.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gunther Bachmann, Dipl.-Bildhauer

F 22 044 W **Wahrnehmungstraining – Zeichnen**
An diesem Tag lernen Sie durch überraschende Übungen, Ihr Wahrnehmungsvermögen gezielt zu schärfen. Sie werden sichtbare Fortschritte in Ihren Zeichnungen machen und Ihre weitere künstlerische Entwicklung wird nachhaltig positiv beeinflusst. Die Übungen sind leicht und machen Spaß, dabei sind sie aufschlussreich und effektiv. Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Einfaches Papier A4 oder A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade bitte mitbringen. Für Arbeitsblätter ist ein Betrag von 1,50 Euro zusätzlich zu entrichten
5.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

Anmeldung per Fax

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Nutzen Sie unser Faxformular am Ende des Programmheftes.

F 22 046 W **Zeichenkurs Industrielandschaften**

Industrielandschaften prägen – neben verschiedenen anderen Facetten – das Stadtbild Leipzigs. Das Nebeneinander von Zerfall und Erneuerung bietet gerade in den Industrielandschaften einen Motivreichtum, der grafisch reizvoll herausgearbeitet und so auch symbolisch lesbar gemacht werden kann. Im Kurs werden solche Motive gesucht und in Form von Skizzen gesammelt. (Treffpunkte werden im Kurs abgestimmt.) Schwerpunkt ist dabei die Vermittlung von Bildaufbau, perspektivischen Grundregeln und optischen Wirkmechanismen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Am ersten Tag bitte Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
18.4. - 20.6., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Werdin,
Dipl.-Malerin und Grafikerin

F 22 048 W **Zeichnen am Johannisplatz**

Der geschichtsträchtige Johannisplatz hält mit dem Johannisfriedhof und dem Grassimuseum zahlreiche Sujets für bildliche Darstellungen bereit. Nach einer Führung über den Johannisfriedhof haben die Teilnehmenden des Kurses die Möglichkeit, sich auf diesem Gelände Bildmotive zu suchen und zeichnerisch zu erarbeiten. Hierbei werden die Grundregeln von Perspektive und Bildaufbau individuell vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Treffpunkt: Fr., 20.4., 16 Uhr am Haupteingang des Grassimuseums – Einführung, 16.30 - 18 Uhr Friedhofsführung, 18 - 19 Uhr Zeichnen, Sa., 21.4., 10 - 15.30 Uhr Zeichnen von verschiedenen Standpunkten aus, 15.30 - 16 Uhr Auswertung.
Bitte Zeichenpapier/Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen.
20.4. - 21.4., Fr., 16 - 19, Sa., 10 - 16 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Johannisplatz Susanne Werdin,
Dipl.-Malerin und Grafikerin

F 22 050 W **Zeichnen auf dem Innenstadtring**

Der Innenstadtring Leipzigs bietet viele Sehenswürdigkeiten: verschiedene Denkmäler, Kulturhäuser, die Thomaskirche, die neuen Universitätsgebäude und auch den Schwanenteich im englischen Landschaftsgartenstil. Der Kurs bietet die Möglichkeit, durch den Versuch des zeichnenden Abbildens eine neue Aufmerksamkeit für diese Orte zu entwickeln. Das Suchen und Erarbeiten von Bildmotiven bilden anhand der Grundregeln von Bildaufbau und Perspektive den Schwerpunkt dieses Kurses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Treffpunkt: 4.5., Fr. 16 Uhr in der VHS - Einführung; 16.30 - 19 Uhr Zeichnen, 5.5., Sa., 10 - 15.30 Uhr Zeichnen von verschiedenen Standpunkten aus, 15.30 - 16 Uhr Auswertung.
Bitte Zeichenpapier/Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen.
4.5. - 5.5., Fr., 16 - 19, Sa., 10 - 16 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule Löhrstraße 3 -7 und Innenstadtring Susanne Werdin,
Dipl.-Malerin und Grafikerin

F 22 052 W **Architekturzeichnen an der Nikolaikirche**

Die älteste erhaltene Kirche Leipzigs bietet mit ihrer bewegten Geschichte zahlreiche Sujets für bildliche Darstellungen. Der Workshop gibt Gelegenheit, nach einer Kirchenführung die Besonderheiten dieses Gebäudes von außen und innen zu betrachten und ihnen zeichnend nachzugehen. Schwerpunkt ist dabei die Vermittlung der Grundregeln von Bildaufbau und Perspektive sowie optischer Wirkmechanismen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Treffpunkt: Fr., 8.6., 16.30 Uhr am Haupteingang der Nikolaikirche - Einführung, 17 - 18 Uhr Kirchenführung, 18 - 19.30 Uhr Zeichnen, Sa., 16.4., 10 - 15.30 Uhr Zeichnen von verschiedenen Standpunkten aus, 15.30 - 16 Uhr Auswertung.

Bitte Zeichenpapier/Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen.

8.6. - 9.6., Fr., 16.30 - 19.30, Sa., 10 - 16 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Niolaikirche Susanne Werdin,
Dipl.-Malerin und Grafikerin

F 22 062 W **Modezeichnen – Modedesign**

Sie möchten in der Lage sein, selbst kreative Modeentwürfe zu zeichnen, haben aber keine oder wenige Vorkenntnisse? Dieser längere Kurs kombiniert Schritt für Schritt verschiedene Schwerpunkte: ausgehend von der Vermittlung wichtiger allgemeiner zeichnerischer Grundlagen, z. B. dem zeichnerischen „Begreifen" der Figur im Akt als Basis, über das Abbilden verschiedener Materialien und Stofflichkeiten im Faltenwurf bis hin zur Ideenfindung und dem Zeichnen von Mode. Ziel ist es, zeichnerische Fähigkeiten auszubauen und sich künstlerisch im Modedesign auszuprobieren. Der Kurs ist auch als zeichnerische Vorbereitung für ein (Mode-)Studium geeignet.

Bitte mitbringen: Papier mind. A3 und entsprechend große Malunterlage, Transparentpapier, weicher Bleistift, Kohle, Grafit oder Ähnliches, Modezeitschriften, Schere, Klebestift. Die Kosten für das Aktmodell in der Höhe von ca. 10 Euro (abhängig von Teilnehmerzahl) sind zu Kursbeginn zu entrichten.

14.3. - 16.5., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Zaspel, Dipl.-Designerin/Modedesign

F 22 064 W **Comic und Zeichnung**

Comic ist das Erzählen einer kurzen oder langen Geschichte in Bildern. Umso besser man diese Bilder zeichnen kann, umso besser wird die Geschichte. Dieser Kurs widmet sich der Aneignung und Verbesserung der eigenen Zeichengrundlagen, um seine Ideen besser in Szene zu setzen – egal ob für lustige Cartoons, für Manga, Graphic Novels oder Cover-Illustrationen. Ziel des Kurses ist die Herstellung eines gemeinsamen Heftes, in dem die besten Arbeiten abgedruckt sind, die in diesem Kurs entstehen. Wir kümmern uns um die Entwicklung der Charaktere, die Handlungsorte, den Stil, den Strich, den Bildaufbau und und und … Das ist alles leichter, als man denkt, wenn man die Tricks dafür kennt!

Bleistift (HB), Radiergummi, Zeichenkarton (A4 und A3), Kugelschreiber (schwarze Mine), Pinsel, Stabilo, Copic, Lineal, 40 cm und optional ein persönliches Skizzenbuch bitte mitbringen.

15.3. - 24.5., Do., 17 - 19 Uhr / 26,7 Ustd. 56 EUR (bereits ermäßigt)

Kein Kurs am 17.5.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Schwarwel, Comic-Zeichner,
Art Direktor von Glücklicher Montag

F 22 066 W Grundlagen der bildkünstlerischen Gestaltung

Sie malen und zeichnen mit Begeisterung und sind trotzdem mit ihren Ergebnissen noch nicht glücklich? Erlernen sie die Grundlagen der Gesetzmäßigkeiten der bildkünstlerischen Gestaltung. Im Kurs werden die verschiedenen Wirkungen und Aspekte der Farben und Strukturen, des Kontrastes, der Ausspannung, der Über- und Unterordnung usw. in einem praktischen Grundlagentraining (über abstrakte Arbeiten bis zu Naturstudien) absolviert.
Bitte mitbringen: Bleistifte (HB-B5), Filzstifte (Schwarz), Pastellkreiden (einfaches Grundsortiment), Plakatfarben (Grundfarben sowie Schwarz und Weiß), Pinsel, Schere, Klebstift, Zeichenpapier (A3, A2, weiß, schwarz)
16.5. - 18.7., Mi., 19.15 - 21.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Jochen Ziska, Dipl.-Designer

F 22 068 W Zeichnen und Malen von Apfel bis Porträt

Der Kurs bietet für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse ein erstes Kennen lernen von zeichnerischen und malerischen Techniken und vermittelt dabei Grundkenntnisse zu bildnerischen Grundlagen wie Perspektive, Komposition, Proportion und Farblehre. Erste Zeichen- und Malfertigkeiten werden an verschiedenen Bildgegenständen und Motiven (Stillleben, Landschaft, Porträt, menschliche Figur) ausprobiert.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2B/4B, Knetradiergummi, ca. 1,50 Euro für Lehrmaterial, weitere Materialien werden im Kurs besprochen
22.3. - 5.7., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Hartmann, Dipl.-Maler, Grafiker

F 22 072 W Licht und Schatten wirkungsvoll malen

Wollten Sie schon immer wissen, wie man Schatten richtig darstellt? Wünschen Sie sich mehr Atmosphäre, mehr Tiefe in Ihren Bildern? Dieser Kurs entführt Sie in die geheimnisvolle Welt von Licht und Schatten. Sie erfahren Wissenswertes über natürliches und künstliches Licht, Farbtemperaturen, Schlagschatten, Perspektive, Glanzpunkte und Reflexe, aber vor allem liegt der Fokus auf dem Malen. Dabei wählen Sie Ihre eigenen Themen (z. B. Porträt, Stillleben, Landschaft). Im Kurs lernen Sie, wie Sie Lichtschattenspiele wirkungsvoll in Ihren Bildern einsetzen. Nebenbei erfahren Sie Tipps, wie Sie z. B. Farben aufhellen oder abdunkeln, Schattenfarben richtig anmischen oder wie man eine Weißhöhung aufbaut. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte verschiedener Härtegrade. Malmaterialien Ihrer Wahl, z. B. Aquarell- oder Acrylfarben, unterschiedliche Pinsel, Mallappen, Wassergefäß, Bildträger Ihrer Wahl (z. B. Malpappe, Acryl-Malblock, Aquarellpapier, Leinwand), Inspirationsvorlagen, z. B. Gegenstände oder Fotos, die Sie gerne malen möchten.
21.3. - 9.5., Mi., 19.15 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

Malerei – Grafik

Sie haben die Möglichkeit, sich die Grundlagen des bildnerischen Gestaltens und seine verschiedenen Techniken (Bleistift, Kohlezeichnungen, Aquarell, Acryl, Ölfarben usw.) anzueignen und diese weiterführend selbstständig anzuwenden und zu vertiefen. In diesem Kurs mit Werkstattcharakter wird individuell auf die Teilnehmer/-innen eingegangen. Es wird eine kontinuierliche, intensive Arbeit angestrebt, für die Vorkenntnisse willkommen, aber nicht unbedingt erforderlich sind.
Papier (A3), Bleistift (4B), Knetradiergummi bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

F 22 076 W Malerei – Grafik

28.2. - 17.7., Di., 16 - 18.15 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 3.4., 10.4., 17.4., 24.4., 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 078 W **Malerei – Grafik**
28.2. - 17.7., Di., 18.15 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 3.4., 10.4., 17.4., 24.4., 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 080 W **Malerei – Grafik**
29.2. - 18.7., Mi., 17 - 19.15 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 4.4., 11.4., 18.4., 25.4., 23.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 082 W **Malerei – Grafik**
29.2. - 18.7., Mi., 19.15 - 21.30 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 4.4., 11.4., 18.4., 25.4., 23.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 086 W **Einführungskurs Aquarellmalerei**
Anliegen des Kurses ist es, die materialeigenen Möglichkeiten der Aquarellmalerei anhand ihrer Grundtechniken praktisch zu erfahren und gezielt mit bildnerischen Übungen zu verbinden. Das Verständnis für Kompositionen, Farbe und Form wird ebenso erweitert, wie Phantasie und Ideenfindung. Im Mittelpunkt stehen die räumliche Vorstellungskraft und das Gefühl für Stimmungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Malunterlage, Aquarellblock A3, Farben eigener Wahl, Wassergefäß, Palette, zwei Rundhaarpinsel (Nr. 6 und 12)
19.3. - 18.6., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

F 22 088 W **Die Aquarelltechniken**
Im Kurs werden die Spielarten der Aquarelltechniken behandelt und dabei spielerisch zu bestimmten Ausdrucksformen geführt. Begonnen wird mit einer Einführung in die allgemeinen bildkünstlerischen Gesetzmäßigkeiten. Hauptanliegen des Kurses ist es, durch Einsatz der eigenen Fantasie Motive wie Himmel und Wolken, Bäume, stürmisches Meer, Parks u. a. entstehen zu lassen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen aber auch schon Geübtere geeignet.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) und vorhandenes Malmaterial mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
19.3. - 25.6., Mo., 17 - 18.55 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Kein Kurs am 9.4., 23.4., 30.4., 7.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

F 22 090 W **Aquarell intensiv am Wochenende**
An zwei Kompakt-Wochenenden werden die grundlegenden Aquarelltechniken und deren Kombination vermittelt und angewandt. Sie erhalten Kenntnisse über die Verwendung der Materialien, Wirkung von Farben und den Bildaufbau. Zusätzlich wird auf geeignete Mischtechniken (z. B. Pastellkreide oder Tusche) hingewiesen und es werden Tipps für ein gelungenes Bild gegeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bleistift, Aquarellfarben, Aquarellpapier (bis DIN A3), Pinsel, Napfpalette, Mallappen oder Küchenpapier bitte mitbringen. Material wird auch gegen Kostenerstattung im Kurs (ca. 10 Euro) zur Verfügung gestellt.
12.5. - 13.5., Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Hillmann, Malerin

F 22 092 W **Bäume im Aquarellbild**

Ziel des Workshops ist, die Grundstruktur eines Baumes zu erfassen und im Aquarell wieder zu geben. Schritt für Schritt wird die Technik des Aquarellierens, die individuellen Merkmale des Baumes, das Variieren der Grüntöne des Blattwerks die Oberflächenstruktur der Baumrinde und eine interessante Verästelung, vorgestellt. Wir widmen uns dem Anlegen von Farbflächen, den Variationsmöglichkeiten der Farbgebung, vom zarten Gelbgrün des Frühlings und dem saftigen Sommergrün, bis hin zu den leuchtenden Rot-/Gelbtönen des Herbstes. Darüber hinaus Elemente der landschaftlichen Umgebung ins Bild einbezogen, so dass Sie nicht nur lernen, wie ein Baum gemalt wird, sondern er sinnvoll in der Umgebung arrangiert werden kann.

Bitte mitbringen: Bleistift, Zeichenpapier, Aquarellfarben, Aquarellkarton 300 g/m², verschiedene Aquarellpinsel, Lappen, Wasserbehälter, geeignete Kleidung

9.3. - 10.3., Fr., 17 - 21, Sa., 10 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Beran, Grafikdesignerin

2

F 22 094 W **Farben gekonnter einsetzen**

Durch praktische Übungen lernen Sie, Farbnuancen sehr viel differenzierter als sonst wahrzunehmen und Farben gezielter anzumischen, um auf spielerische Weise mehr Sicherheit beim Malen zu erlangen. So lernen Sie zum Beispiel, wie Sie die Eigenschatten- und Schlagschattenfarben eines Objekts richtig mischen, um Material- und Lichtwirkungen überzeugend darzustellen. Gleichzeitig porträtieren Sie einen Gegenstand, der Sie besonders interessiert und können ein kleines Gemälde mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial (besonders geeignet wären Acrylfarben), Papier, Malpappe oder kleine Leinwand, Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier

24.3. - 25.3., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

Peter Lenz, Malen

Bei mir stand am Anfang die Fotografie. Schon in frühen Jahren erhielt ich meinen ersten Fotoapparat. Schnell folgte ein eigenes Fotolabor. Irgendwann wollte ich dann nicht mehr nur ablichten, sondern frei gestalten. Das war in den 70-er Jahren und der Beginn meiner Liebe zur Malerei. Anfangs habe ich mich viel mit der Bauernmalerei befasst. Das passte gut zu meinem damaligen Wohnort in Bayern. Außerdem sind die Malgründe und die Maltechniken vielseitig. Dies erlaubte es mir, schnell ein breit gefächertes maltechnisches Wissen zu erwerben. Natürlich ist die Bauernmalerei alleine dann schnell zu eng geworden. Ich fing an, Tafelbilder in Öl und Acryl zu malen. Landschaften und Pflanzen waren meine Themen und sind es noch heute. Sie erlauben es mir, Fotografie und Malerei zu verknüpfen. Da ich mich viel in der freien Natur aufhalte, dienen mir Fotos als Notiz für meine gemalten Bilder.

Seit einigen Jahren streife ich nun alle thematischen und motivischen Schranken ab und male auch abstrakt. Das sich abstrakte und gegenständliche Malerei ausschließen, kann ich gar nicht bestätigen. Sie ergänzen sich und bereichern sich, sogar zusammen in einem Bild.

Seit 1980 habe ich viele Jahre Malkurse bei der VHS in Kempten abgehalten. In Irrsee habe ich eine von der Münchner Volkshochschule initiierte Weiterbildung als Dozent absolviert. 2009 bin ich nach Leipzig gekommen. Nachdem ich nun Stadt und Leute besser kenne und sehr zu schätzen gelernt habe, denke ich, dass es Zeit ist, miteinander zu malen. Ich freue mich sehr auf Sie.

F 22 096 W **Himmel – Technikkurs**

Der Himmel muss nicht immer Blau sein. Sie können im Workshop neue, spannende Himmelfarben entdecken, denn gerade der Himmel eröffnet ein großes malerisches Experimentierfeld, dabei können Sie eine Technik Ihrer Wahl verwenden (Aquarell, Gouache, wasserlösliche Ölfarbe oder Acryl). Themen sind kleine, schnelle, jedoch lehrreiche Wolkenstudien, detaillierte Himmelbilder bis hin zu Landschaftsausschnitten mit imposanten Wolkenarchitekturen. Beispiele von zeitgenössischen Künstlern, aber auch aus der Kunstgeschichte bieten Anregung und zeigen, was alles möglich ist. Darüber hinaus erfahren Sie Wesentliches zu Licht und Schatten, Kontrasten, Verläufen, gezielten Unschärfen, Luftperspektive. Ein Unterthema im Kurs ist die überzeugende Darstellung von Wolken mit Tipps zum modellierenden, plastischen Malen. Für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Papier, Malpappen, kleine Leinwände (bis 40 x 40 cm), verschiedene Pinsel, zwei bis drei große Flachpinsel (auch Anstreicherpinsel geeignet), Schwamm, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier, Bildpostkarten oder Fotos von Himmeldarstellungen
2.6. - 3.6., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

Malen wie Bob Ross®

Sie lernen die Anwendung der besonderen Nass-in-Nass-Ölmaltechnik. Wir lassen dabei Bilder entstehen, die in der Kürze der Zeit kaum vorstellbar sind: pro Kurstag ein Bild. Ziel ist, selbständig mit entsprechenden Ölfarben und der erlernten Technik Bilder malen zu können. Alle Materialien werden bereitgestellt: Bildgrößen: 40 x 50 und 40 x 60 cm. Kaffee, Tee und Gebäck in der Pause ist inkl. für den großen Hunger bitte selbst sorgen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte an legere „Malkleidung" denken und Küchenrolle aus Papier und Baby-Öltücher. Benötigte Materialien (Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Spachtel, Staffelei, usw. inkl. zweier Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Dafür sind 50 Euro zusätzlich im Kurs zu entrichten.

F 22 102 W **Malen wie Bob Ross® – Tulpen im Korb und Stiefmütterchen**
21.4. - 22.4., Sa., 9 - 16, So., 9 - 15.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Ingrids-Malatelier, 04229 Leipzig-Plagwitz,
Nonnenstraße 17a Ingrid Kraft, Bob Ross zertifizierter Instructur CRI/CRFI

F 22 104 W **Malen wie Bob Ross® – Dünenlandschaft mit Windflüchter und Alte Eiche**
7.7. - 8.7., Sa., 9 - 16, So., 9 - 15.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Ingrids-Malatelier, 04229 Leipzig-Plagwitz,
Nonnenstraße 17a Ingrid Kraft, Bob Ross zertifizierter Instructur CRI/CRFI

F 22 108 W **Malen wie Bob Ross® – Landschaft**
30.6. - 1.7., Sa., 9 - 17.30, So., 8 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Günter Petzoldt, Bob Ross zertifizierter Instructur (CRI)

F 22 112 W **Blumenmalerei in Acryl Teil I**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters ohne Vorkenntnisse, mit dem Ziel, Freude am Malen zu wecken und zwei dekorative Blumenbilder im impressionistischen Stil zu malen. Dabei werden Sie in die Grundtechniken des Malens mit Acrylfarben eingeführt. Von der Auswahl des richtigen Pinsels bis zu den verschiedenen Maltechniken wird alles in kleinen Schritten vorgeführt und für Anfänger/-innen verständlich erklärt.
Zwei Leinwände in der Größe 40 x 40 cm, zwei weiche Rundpinsel der Größe 2 und 4, Küchenrolle oder Lappen, einen Schulmalblock - A4 sowie vorhandene Acrylfarben bitte mitbringen. Falls Sie noch keine Farben besitzen, werden Ihnen für den ersten Kurstag Farben gestellt und sie erhalten Tipps zum Kauf.
5.4. - 10.5., Do., 16 - 17.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Lenz

F 22 114 W **Blumenmalerei in Acryl Teil II**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/-innen des ersten Teiles aus diesem oder einem vergangenen Semester. Jetzt machen wir weiter. Es erwarten Sie viele neue Anregungen zu Motiven und natürlich neue Techniken.
Vorhandenes Material bitte mitbringen.
24.5. - 28.6., Do., 16 - 17.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Lenz

F 22 116 W **Vom Realismus zur Abstraktion – Acryl**

Nach einer theoretischen Einführung in die bildkünstlerischen Gesetzmäßigkeiten werden Bilder verschiedener Motive, wie Stillleben, Blumen, Porträts, Stadt- und freie Landschaften zunächst in realistischer Form gemalt, um sie dann später in Abstraktion umzusetzen.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) und vorhandenes Malmaterial mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
19.3. - 25.6., Mo., 19 - 21 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Kein Kurs am 9.4., 23.4., 30.4., 7.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

F 22 118 W **Malen in Öl und Acryl**

Nach einer Einführung in die Theorie des bildkünstlerischen Gestaltens mit Übungsbeispielen und informativer Material- und Werkzeugkunde, sollen die spezifischen Möglichkeiten der beiden Techniken ausprobiert werden. An Beispielen von Stillleben, Landschaft, Blumen und abstrakten Ableitungen dieser Themen, werden verschiedene Malweisen wie Primamalerei und Lasurmalerei geübt.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5), Knetgummi und vorhandenes Malmaterial mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
20.3. - 26.6., Di., 17 - 18.55 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Kein Kurs am 10.4., 24.4., 1.5., 8.5., 29.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

Öl-Malkurs

Sie können sich mit verschiedenen Motiven in den Techniken der Ölmalerei (oder einer anderen Technik Ihrer Wahl) beschäftigen, nachdem in diesem Kleingruppen-Kurs die Grundkenntnisse zu Technik, Material etc. vermittelt wurden. Kursthemen sind u. a.: Perspektive, Bildkomposition, Farblehre, Landschaft und Porträt. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus, ist aber auch für Fortgeschrittene durch vielfältige freie und kontinuierliche Arbeitsmöglichkeiten gut geeignet. Auch eine Fortsetzung über weitere Semester ist vorstellbar.
Vorhandenes Material sowie Papier A3, Bleistift B2 und Radiergummi bitte mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

F 22 124 W **Öl-Malkurs**
27.2. - 16.7., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 21.5., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 126 W **Öl-Malkurs**
27.2. - 16.7., Mo., 19.15 - 21.30 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 21.5., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 128 W **Öl-Malkurs**
14.3. - 18.7., Mi., 14.45 - 17 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 4.4., 11.4., 18.4,, 25.4., 23.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 132 W **Freies Aktzeichnen und -malen – von der Ganzkörperstudie zur experimentellen, freien Ausführung**
Der Kurs ist für Anfänger/-innen, aber auch für bereits Geübtere geeignet. Begonnen wird mit genauen Figur- und Haltungsstudien vom männlichen und weiblichen Körper. Schrittweise gehen wir über zu komplizierten, ungewohnten Haltungen, zur Charakterisierung des Ausdrucks und der Figur im Raum. Die Fantasie soll auch zu experimentelleren Darstellungen angeregt werden, wobei begleitende Musik hilfreich sein kann.
Modellgeld ist komplett zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an den Kursleiter zu entrichten (die Höhe staffelt sich je nach Teilnehmeranzahl im Kurs, Infos in der Anmeldung oder unter 123-6000). Großes Zeichenpapier A2 oder Packpapierbogen, Zeichenkohle, Bleistifte HB und weich, Knetgummi, Klebeband mitbringen. Weitere Materialabsprache im Kurs.
20.3. - 26.6., Di., 19 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 10.4., 24.4., 1.5., 8.5., 29.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

F 22 134 W **Akt – Menschliche Figur**
Dieser Kurs ist konzipiert für Interessent/-innen am ganzheitlichen Aktzeichnen und -malen. Unter künstlerischer Fachanleitung werden Sie anhand verschiedener Modelle den menschlichen Körper studieren und künstlerisch gestalten. Es werden Mal- und Zeichentechniken besprochen und erklärt. Eine Fortführung über weitere Semester ist möglich.
Modellgeld in Höhe von ca. 25 Euro ist zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an die Kursleiterin zu entrichten. Vorhandenes Zeichenmaterial bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
15.3. - 19.7., Do., 17.25 - 19.40 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Kein Kurs am 5.4., 12.4., 19.4., 17.5., 24.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

Aktmalerei – Wochenendworkshop
Der Workshop bietet in konzentrierter Form die Möglichkeit der bildnerischen Aktdarstellung der menschlichen Figur. Am ersten Abend entstehen Studien nach den Modellen in unterschiedlichen Posen und verschiedenen Techniken. Am zweiten Tag haben Sie die Möglichkeit ebenso mit Modell intensiv an Bildern in der Technik Ihrer Wahl zu arbeiten, wobei Sie individuelle Korrekturen erhalten.
Am ersten Tag empfohlene Materialien: Zeichenpapier A3 oder größer, Bleistifte (2B/4B), Radiergummi, weiterhin alle selbstgewählten Zeichen- und Malmaterialien bitte mitbringen. Modellgeld von ca. 10 Euro ist zusätzlich im Kurs zu entrichten.

F 22 136 W **Aktmalerei – Wochenendworkshop**
4.5. - 5.5., Fr., 10.30 - 16.30, Sa., 17 - 21.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 138 W **Aktmalerei – Wochenendworkshop**
29.6. - 30.6., Fr., 17 - 21.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

F 22 142 W **Workshop Radierung**

Der Kurs vermittelt die Techniken der Kaltnadelradierung. Sie arbeiten an der Umsetzung einer frei gewählten Zeichnung oder einer anderen Vorlage. Dabei werden die wesentlichen Schritte in der Herstellung einer Radierung erlernt: Freitag – Einführung und Erstellen der Skizze, Samstag – Arbeiten an der Radierplatte und drucken an einer schweren Druckerpresse, Sonntag – Nachbereitung und signieren der fertigen Drucke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Radiernadel, Zeichenpapier, Skizzen, die umgesetzt werden sollen. Weiteres Material kann im Kurs erworben werden.

11.5. - 13.5., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Hartmann, Dipl.-Maler, Grafiker

F 80 15 L **Ansichten III – Landschaften in Pastell, Deckfarben und Öl**
Von Gertraud Fleischer

Seit Eintritt ins Rentenalter widmet sich die in Markkleeberg wohnende Gertraud Fleischer intensiver der Malerei in verschiedenen Techniken. Unterricht nahm sie v. a. bei Gert Pötzschig und Peter Hoffmann in Kursen oder auf Plenair-Reisen. Dabei lag der Schwerpunkt auf der Landschaftsmalerei. Einige dieser Arbeiten wurden bereits jetzt zu Dokumenten der Umgestaltung unserer Umwelt, obwohl sie keine Landschaftsmalerei sind. Eindrücke und Anregungen zu Bildern erhielt sie auch auf Studienreisen, die ihre Vorliebe für impressionistische Sicht und Malweise noch verstärkten.

26.3. - 30.4., Mo., entgeltfrei

Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 2. OG und Südflügel

F 80 013 L **Ausstellung: Familiensache – Doppelausstellung von Fotos und Acryl**

Wilfried Hagelüken, Peter Lenz – zwei Maler in einer Familie aus unterschiedlichen Generationen (Schwiegervater und Schwiegersohn) – kann das gut gehen? Ja, es kann sogar ausgesprochen harmonieren. Schauen Sie es sich selbst an. Peter Lenz und Wilfried Hagelüken stellen gemeinsam ihre Acrylbilder aus. Eröffnung am 3.4., 19 Uhr.

2.4. - 11.5., Mo., entgeltfrei

Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG und Südflügel

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Von Arabisch bis Tschechisch ...

und viele weitere Sprachen „dazwischen“ können Sie in Ihrer Volkshochschule erlernen.

Unsere Sprachkurse finden Sie ab Seite 213.

Fotografie, Film

HINWEIS:
Für alle Fotokurse ist aufgrund der Praxisanteile das Vorhandensein einer Kamera erforderlich. Wenn Sie jedoch noch keine besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis zum Kursbeginn warten, denn bei evtl. Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden. Film- und Fotomaterial sind je nach Bedarf ebenfalls selbst mitzubringen bzw. wird gegen verbrauchsabhängige Kostenerstattung im Kurs zur Verfügung gestellt. Hinzukommen können je nach Kurs Entwicklungs- und Vergrößerungs- oder Druckkosten. Auch für mögliche Exkursionen – in Leipzig oder der näheren Umgebung – können (Fahrt)Kosten anfallen.

Schwarz-Weiß-Fotografie – Filme und Bilder in der Dunkelkammer selbst entwickeln und vergrößern

Schwarz-Weiß-Fotografie mit Film und Papierbildern ist individuell und klassisch. Die Kurse vermitteln Ihnen das notwendige Wissen von der Aufnahme mit der analogen Kamera über die Filmentwicklung bis hin zum fertig vergrößerten Bild. Es werden sowohl die fotooptischen und fotografischen Grundbegriffe und Gestaltungsmittel wie Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe usw. sowie die Schwerpunkte der Laborarbeit wie Film-, Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details, partielles Belichten/Nachbelichten, Abwedeln, Retusche usw. vermittelt.

F 23 004 W Schwarz-Weiß-Dunkelkammer – Basiskurs

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Aufnahmetechnik mit der analogen Kamera: Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe, richtige Filmauswahl, Motivauswahl, erste Aufnahmen, Einführung in die Schwarz-Weiß-Laborarbeit in Kleingruppen, Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 22.3., 29.3., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen, danach weiter vom
5.4. - 26.4., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 75 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller, Fotografiekursleiterin

F 23 006 W Schwarz-Weiß-Dunkelkammer – Grundkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im analogen Fotografieren und Grundkenntnissen der Schwarz-Weiß-Laborarbeit (wie im Basiskurs beschrieben). Schwerpunkte sind das individuelle Entwickeln und Vergrößern; Tipps und Tricks im Labor: Belichten/Nachbelichten, Abwedeln usw., Retusche; Negative und Positive werden jeweils besprochen. Es besteht die Möglichkeit, das Fotolabor auch außerhalb der Kurszeiten zu nutzen.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 3.5., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen, danach weiter vom
10.5. bis 14.6., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 77 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller, Fotografiekursleiterin

F 23 008 W **Schwarz-Weiß-Fotografie – Formen, Strukturen, Linien**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Fotografieren (Aufnahme) und im angewandten Bereich (Schwarz-Weiß-Fotolaborarbeit mit Film- und Bildentwicklung). Formen, Strukturen und Linien sind wichtige Elemente in der Bildgestaltung. Ob natürlich vorhanden, künstlich erzeugt oder auch abstrakt dargestellt, bewusst eingesetzt können sie die Wirkung der Aufnahme erheblich beeinflussen. Ziel soll es sein, diese Gestaltungselemente im Hinblick auf Bildaufbau und -komposition anzuwenden und zu einem Gesamtbild zusammenzufügen. Mit Fotoexkursion (Ort und Termin nach Absprache im Kurs). Den Abschluss des Kurses bildet die Gestaltung einer Ausstellung.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppen angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmer) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 21.3., Mi., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen, danach weiter vom
28.3., bis 6.6., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 137 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller, Christian Pracht, Fotografiekursleiter

F 23 012 W **Praktischer Einstieg in die Fotografie**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Fotografie für alle, die schnell und einfach besser fotografieren möchten. Im Zentrum steht die Freude am Bild. Gestaltung und Bildaufbau, Kreativität und Komposition sind somit die Hauptinhalte. Etwas Technik gehört insoweit dazu, wie sie für bessere Bilder unbedingt nötig ist. Außerdem sollten Sie nach dem Kurs die Betriebsanleitung Ihrer Kamera (alle Kameratypen möglich) und die vielen Programmautomatiken leichter verstehen. Alle Fachausdrücke werden anschaulich erklärt, alle Einstellungen an der eigenen Kamera (soweit wie an der Kamera möglich) eingeübt. Am Ende gibt es auch noch Zeit für die Besprechung Ihrer Fotos.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
20.3. - 15.5., Di., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

Semesterkurs Handwerk Fotografie in zwei Teilen.

Für alle, die mit ihren Fotos nicht zufrieden sind oder/und mehr über fototechnische bzw. bildgestalterische Grundlagen sowie die Funktionsweise der Kamera erfahren möchten, bietet dieser zweiteilige Semesterkurs eine Kombination aus Theorie und Praxis. Konzipiert ist dieser Kurs idealerweise im Verbund beider Teile. Wer sich lieber mit der Theorie vor der Praxis beschäftigt, sollte zunächst Teil I und danach Teil II besuchen. Umgekehrt ist es ebenso möglich, wobei dann aber Teil I, erst wieder im Frühjahrssemester angeboten wird. Zu Kursbeginn ist noch keine Kamera erforderlich. Keine Laborarbeit oder digitale Weiterverarbeitung im Kurs.

F 23 016 W **Handwerk Fotografie – Teil I**

Einführung in die optisch-physikalischen Grundlagen der konventionellen und digitalen Kameratechnik wie beispielsweise Belichtung, Blendenwahl, Fokussierung, Objektiv, Filter und Kunstlicht. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
22.3. - 10.5., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 12.4., Exkursion am 28.4., Sa., 14 Uhr,
Treff und Thema werden im Kurs abgestimmt.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

F 23 018 W **Handwerk Fotografie – Teil II**

Vermittlung von Kenntnissen über fotografische Aufnahme- und Speichermedien, einiger Regeln der Bildgestaltung; insbesondere Tipps zur Motivgestaltung in klassischen Genres der Fotografie, speziell Architektur, Landschaft, Porträt, Makrobereich sowie Kunstlicht. Hinweise zu Archivierung, Präsentation, Veröffentlichung und zu rechtlichen Aspekten runden den Kurs ab. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
24.5. - 5.7., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Exkursion am 23.6., Sa., 14 Uhr, Treff und Thema werden im Kurs abgestimmt.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras

Der Kurs ist für Einsteiger/-innen ohne technische und fotografische Vorkenntnisse konzipiert. Sie lernen die Funktionen und Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Kamera (keine Kompaktkamera ohne manuelle Einstellmöglichkeit) zu nutzen. Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfeeinstellungen, ISO, Weißabgleich werden ebenso behandelt wie deren praktischen Umsetzung. Außerdem gibt es Empfehlungen für praktisches Zubehör sowie Tipps zum Umgang mit Speicherkarten. Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung Ihrer Kamera, auf schwierige Motivsituationen zu reagieren und die Grundprogrammierung Ihrer Kamera auf Ihre Bedürfnisse einzustellen.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera (bitte bei Anmeldung Kameratyp bzw. Kamerabezeichnung angeben), soweit vorhanden entsprechendes Zubehör (z. B. Stativ, Wechselobjektive, Blitz, Filter) und 5 Euro für Lehrmaterial

F 23 022 W **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**

21.3. - 28.3., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

F 23 024 W **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**

20.6. - 27.6., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Der Kurs „Einführung in die Fotografie mit digitaler Spiegelreflexkamera" bietet allen Anfängern die Möglichkeit, sich mit ihrer Kamera und deren Funktionsweise vertraut zu machen. Die Funktionen und Möglichkeiten werden verständlich erläutert und anhand von Übungen intensiv vertieft.
Eigene digitale Spiegelreflexkamera und eigene Fotos bitte mitbringen.

F 23 028 W **Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera**

24.3. - 25.3., Sa., 10 - 16, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

F 23 030 W **Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera**

28.4. - 29.4., Sa., 10 - 16, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

F 23 032 W **Digitale Spiegelreflexfotografie**
25.4. - 11.5., Mi., Fr., 17.30 - 19.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf

F 23 034 W **Digitale Spiegelreflexfotografie**
23.5. - 27.6., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf

Digitale Spiegelreflexfotografie – Aufnahmepraxis
Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten (Aufnahme) mit der digitalen Spiegelreflexkamera. Die Grundlagen der Fotografie, wie Blendeneinstellung, Verschlusszeit oder Weißabgleich, werden gemeinsam erarbeitet und während der zwei Fotoexkursionen am Samstag (eventuelle Eintrittsgelder einplanen) praktisch umgesetzt. Abschließend erfolgt eine Auswertung und Fehlerbesprechung am Notebook, jedoch ohne digitale Bildbearbeitung.
Bitte digitale Spiegelreflexkamera (keine Kompaktkamera, oder Kamera ohne SLR) mit Bedienungsanleitung mitbringen.

F 23 036 W **Digitale Spiegelreflexfotografie – Aufnahmepraxis**
22.3., 5.4., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
24.3., 31.3., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

F 23 038 W **Digitale Spiegelreflexfotografie – Aufnahmepraxis**
10.5., 24., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
12.5., 19.5., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

F 23 040 W **Digitale Spiegelreflexfotografie – Aufnahmepraxis**
7.6., 21.6., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
9.6., 16.6., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

F 23 044 W **Digitale Fotografie für Ältere**
Dieser Kurs richtet sich an ältere Fotografinnen und Fotografen. Die neuen elektronischen Kameras scheinen auf den ersten Blick kompliziert zu sein. Allerdings bieten sie auch viele neue Möglichkeiten, die der herkömmlichen Fotografie auf Filmmaterial verschlossen sind. Schritt für Schritt und mit einfachen Worten führen wir sie an die Bedienung der digitalen Kameras heran. Natürlich vergessen wir nicht, uns auch um die kreative Seite der Fotografie zu kümmern. Ziel ist es, mögliche Hemmungen vor dem Umgang mit den neuen Kameras abzubauen und die Freude am Fotografieren zu vertiefen.
Eigene Fotoausrüstung bitte mitbringen.
25.4. - 30.5., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 26 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

F 23 046 W **Einführung in das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP**

Im Kurs lernen die Teilnehmer/-innen das Programm installieren, es für sich persönlich einzurichten und mit dem Programm zu arbeiten. Dabei werden Beispieldateien genutzt, die gemeinsam bearbeitet werden. Schwerpunkte sind: die Arbeitsoberfläche von GIMP, GIMP einrichten, Laden und Speichern von Bildern, Werkzeugkasten kennenlernen, Dateien laden, das Bildfenster, Menüs kennenlernen, Speichern, Drucken und Schließen von Dateien, Bild bearbeiten, Ebenendialog, Farbkorrekturen. Am Sonnabend findet im Kursverlauf eine Exkursion statt. Diese beginnt und endet in der Volkshochschule.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook mit Maus und DVD-Laufwerk und/oder USB-Anschluss, USB-Stick mind. 1 GB, 2 Euro für Lehrmaterial (CD)

18.4. - 25.4., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

F 23 048 W **Praxiskurs zur Einführung in die digitale Fotografie und in die digitalen Bildbearbeitung mit GIMP**

Den Kursteilnehmer/-innen werden grundlegende Kenntnisse über die Möglichkeiten der Digitalfotografie mit ihren eigenen Kameras vermittelt. In einer anschließenden Fotoexkursion machen sie mit ihren eigenen Kameras Aufnahmen von verschiedenen Objekten. Dabei werden sie beraten. Sie nutzen die verschiedenen Möglichkeiten ihrer Kameras. Im dritten Teil werden die Bilder an den eigenen Notebooks gemeinsam ausgewertet und Fehler korrigiert. Die Teilnehmer/-innen erhalten dafür das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Die Bearbeitung erfolgt gemeinsam und unter Anleitung.
Die eigene Digitalkamera mit Handbuch, das eigene Notebook mit Maus (mit CD-Laufwerk und USB-Anschluss zum Kopieren der Bilder), 2 Euro für die Programm-CD mit dem Bildbearbeitungsprogramms GIMP, Installationshinweisen und Beispielbildern. Die Teilnehmer/-innen sollten ein Kartenlesegerät mit USB-Kabel mitbringen, um die Bilder von der Kamera auf das Notebook zu kopieren, bzw. das Überspielkabel der Kamera.

28.4. - 30.4., Sa., 9 - 14.15, Mo., 18 - 21 Uhr / 11 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

F 23 052 W **Fotografische Ideenfindung I**

Meine Fotos sind ganz gut, aber eigentlich fotografiere ich immer dasselbe. Kennen Sie das auch? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ganz einfach wieder frische Anregungen brauchen. Das Ziel ist es, neue Ideen zu entwickeln und damit die Motivation zu erhalten. Die Freude an Ihrer Ausdrucksform darf nicht verloren gehen. Künstler verfolgen Konzepte. Wie erstellt man ein solches Konzept für sich selbst? Wo und wie finde ich meine Themen? Gemeinsam werden wir Strategien zur Ideenfindung entwickeln.
Eigene Fotoausrüstung bitte mitbringen.

4.4. - 25.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

F 23 054 W **Fotografische Ideenfindung II**

Dieser Kurs ist für alle Interessent/-innen, die bereits den ersten Teil der fotografischen Ideenfindung besucht haben. Diesmal gehen wir noch weiter. Wir entwickeln für jeden Teilnehmenden ein individuelles Konzept für eine Bilderfolge. Die Bilder werden bis zum Ausdruck von der Gruppe begleitet mit Anregungen und Tipps. Höhepunkt ist eine Ausstellung der Arbeiten in der Volkshochschule am letzten Tag.
Eigene Fotoausrüstung bitte mitbringen.

2.5. - 6.6., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

Bei den Praxiskursen handelt es sich um Kurzeinführungen zu einem speziellen fotografischen Problem. In der Regel beinhalten diese, neben einer einfachen Einführung in die technischen Fragen, auch einen praktischen Übungsteil. Damit sind sie besonders geeignet für alle, die sich erstmalig genauer mit einem Spezialgebiet der Fotografie befassen wollen.

F 23 058 W **Praxiskurs Hochzeits- und Familienfestfotografie**

Sie haben eine tolle neue Kamera mit der Sie Ihre Familie erfreuen? Dann werden Sie über kurz oder lang als Familienfest- und/oder Hochzeitsfotograf/-in ausgeschaut. Je länger Sie sich mit der Aufgabe vertraut machen, desto größer wird der Problemberg. Bei der Bewältigung soll Ihnen dieser Kurs helfen. Wir sprechen alle fotografischen Probleme, die auf Sie zukommen können an, aber auch viele Fragen rund um die Organisation z. B. der Hochzeitsfotografie.
Bitte beachten: Das ist ausschließlich ein Angebot für Hobbyfotografen.
Eigene Kameraausrüstung und ggf. vorhandene themenbezogene Fotos mitbringen.
26.3. - 23.4., Mo., 18 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

F 23 060 W **Praxiskurs Blitzfotografie**

Fast jeder Fotograf hat einen Blitz und fast jeder Fotograf weiß über Probleme mit dem Gerät zu berichten. Hier setzt unser Praxiskurs an. Was kann ich überhaupt von meinem eingebauten Blitz erwarten, wie kann ich mit einfachen Mitteln bessere Blitzfotos machen? Viele Tipps und deren praktische Einübung, erweiterte Möglichkeiten, die ein zusätzliches Blitzgerät bietet, und zum Abschluss Erfahrungsaustausch, Analyse und mögliche Problemlösungen zu den mitgebrachten Fotos erwarten die Teilnehmer/-innen.
Bitte mitbringen: Kamera und ggf. Blitzgeräte
4.6. - 25.6., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

F 23 062 W **Praxiskurs Nahaufnahmen**

Die Makrofotografie/Nahaufnahmen bereiten oft mit die meisten technischen Probleme. Hier soll der Praxiskurs helfen. Die technischen Besonderheiten werden verständlich erklärt, um anschließend gleich die neuen Kenntnisse praktisch anzuwenden. Beim letzten Treffen werden die Übungsbilder und Probleme, die bei der Umsetzung aufgetaucht sind, besprochen. Der Kurs ist nicht geeignet für technisch hochgerüstete Studiofotografen, sondern ist abgestimmt auf die vorhandene Kameraausrüstung von Amateurfotografen.
Bitte mitbringen: Kamera, soweit vorhanden Blitz und Stativ.
22.5. - 12.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

F 23 064 W **Praxiskurs Urlaubs- und Reisefotografie**

Bald kommen wieder die schönsten Tage des Jahres, die Urlaubstage. Viele Tipps zur sinnvollen Ausrüstung, zur Fototechnik aber vor allem zur Bildgestaltung werden Ihnen zu schönen fotografischen Urlaubserinnerungen verhelfen. Alle wichtigen Handgriffe und Gestaltungsregeln werden in Rahmen einer Exkursion durch den Leipziger Stadtpark eingeübt. Danach besprechen wir die Fotos.
Bitte mitbringen: eigene Fotoausrüstung
30.4. - 14.5., Mo., 17 - 20 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotografiekursleiter

F 23 066 W **Natur entdecken mit der Kamera**

Die Natur ist ein Faszinosum ohnegleichen. Sie bietet uns die vielfältigsten Motive.
Im Workshop werden Ihnen verschiedene Fotografen vorgestellt, um Ihnen einen Eindruck in die Bandbreite der Landschaftsfotografie zu geben. Weiterhin beschäftigen wir uns mit Aufbau und Funktionen der Kamera, um diese beim Fotografieren optimal nutzen zu können. Wir unternehmen einen Fotoausflug (Ziel wird zu Kursbeginn bekannt gegeben) und werden die Fotos danach auswerten und entstandene Fragen beantworten.
Bitte eigene Fotos und Digitalkamera mitbringen.
5.5., Sa., 10 - 17, 12.5., Sa., 10 - 15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

F 23 072 W **Workshop Porträt**

Wie entsteht ein gutes Porträt von einem Menschen und was zeichnet es aus? Was gilt es, für den Fotografen zu beachten? Wie sieht die Geschichte und Entwicklung der Porträtfotografie aus? Diesen Fragen werden wir im Workshop mittels einer Einführung in die Porträtfotografie nachgehen und das Wissen mit praktischen Übungen vertiefen. Die Ergebnisse der Übungen besprechen wir im Kurs.
Bitte eigene Fotos und digitale Spiegelreflexkamera mitbringen.
21.4. - 22.4., Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

F 23 074 W **Wie setze ich Kinder ins Bild?**

Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Blumen, Steine und Kinder, so sagt ein Sprichwort. Angesprochen werden sowohl Eltern, Großeltern, aber auch Erzieher/-innen, Tagesmütter und alle, die im Beruf oder privat Kinder fotografieren, denn der Workshop beschäftigt sich damit, wie es am besten möglich ist, das wunderbar Besondere von Kindern fotografisch wieder zu geben. Es werden sowohl die künstlerischen Möglichkeiten (z. B. Bildgestaltung, Weitergabe der Kamera an das Kind) als auch die technischen (u. a. Perspektive, Aufnahmemodus) beleuchtet. Im Anschluss daran werden wir mitgebrachte Bilder besprechen und Entwicklungspotenziale herausarbeiten.
Bitte eigene Fotos und, wenn vorhanden, Digitalkamera mitbringen.
2.6., Sa., 10 - 17 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

F 23 082 W (NEU) **Video mit Digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR)**

Video hat die Spiegelreflexkameras erreicht und damit eine technologische Revolution ausgelöst. Früher ein wenig ansprechendes Zusatzfeature, erreichen Kameras wie die Canon 550D, 60D, 5D oder 7D mittlerweile Kinostandard. Wir lernen die Möglichkeiten der DSLR-Videografie kennen und diskutieren anhand konkreter Beispiele Methoden der erzählerischen Kameraführung. Auch Zusatzequipment wird besprochen unter dem Motto: Wie funktioniere ich meine Fotokamera zu einer vollwertigen Videokamera um? Blende, Fokus, Tiefenschärfe, ISO, Licht, Kameraführung und Bildausschnitt spielen ebenso eine Rolle wie Außenaufnahmen.
Die Teilnehmer/-innen erhalten ein Skript im PDF-Format, Kamera und Videomaterial können mitgebracht werden (kein Muss!).
4.6. - 25.6., Mo., 18 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Pohl, Webdesigner

Trickfilme selber machen
Trickfilme üben seit der Erfindung des Filmes eine besondere Faszination auf den Menschen aus. Im Trickfilm werden Bilder und Geschichten möglich, die es in der Realität nicht geben kann – jeder fantastische Gedanke kann Wirklichkeit werden. Die Techniken sind sehr vielfältig und bedürfen keinerlei Vorkenntnissen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir werden uns in diesem Kurs mit den traditionellen, klassischen 2D-Techniken beschäftigen. Sie werden befähigt, Ihre eigenen Ideen in einen Trickfilm umzusetzen.

F 23 104 W **Trickfilme selber machen**
30.3. - 1.4., Fr., 17 - 21, Sa., 9 - 17.30, So., 9 - 13.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Huber,
Mediengestalterin Bild/Ton

F 23 106 W **Trickfilme selber machen**
8.6. - 10.6., Fr., 17 - 21, Sa., 9 - 17.30, So., 9 - 13.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Huber,
Mediengestalterin Bild/Ton

Plastisches Gestalten

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

HINWEIS:
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursauschreibung sind dabei Cirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

F 24 104 W (NEU) **Präkolumbische Keramik aus Ecuador**
Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Modellieren mit Ton. Analysiert und praktisch umgesetzt werden traditionelle Techniken der Valdivia-Kultur – dem ältesten künstlerischen Zentrum der Andenregion (ca. 2.600 bis 1.500 v. Chr.). Außerdem lernen die Teilnehmer/-innen die Machalilla- und Chorrera-Kulturen kennen. Angewandt werden Methoden wie Engobe, „acordelado" sowie verschiedene präkolumbische Dekorationstechniken, wobei die Teilnehmer/-innen ihre eigene Kreativität frei entfalten können.
Zum Material wird auch in der Vorbesprechung informiert. Zum ersten Kurstermin danach (am 23.4.) bitte mitbringen: Modellierschlingen und -hölzer, Malspachtel, Tonschneidedraht, Pinsel. Material- und Brennkosten (ca. 20 Euro) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
16.4. - 4.6., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Vorbesprechung am 16.4., Mo., 18.30 - 20 Uhr, weiter ab 23.4., Mo., 18 - 20.30 Uhr
Kein Kurs am 28.5.
Atelier „artescena", Georg-Schwarz-Straße 70, 04179 Leipzig, Helena Garcia Moreno,
Bildhauerin, Lehrerin

F 24 106 W (NEU) **Porträt in Ton**

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Modellieren mit Ton, die sich für Anatomie und die Proportionen von Kopf und Gesicht interessieren. Ausgehend von einer klassischen Skulptur oder einem Bild als Vorlage lernen die Teilnehmenden, unter Beachtung von Schädelform und Muskulatur, als Grundlagen der anatomischen Form, ein Porträt zu modellieren. Dazu werden auch Proportionsstudien durchgeführt und unterschiedliche Gesichtsausdrücke studiert.
Zum Material wird auch zur Vorbesprechung informiert. Zum ersten Kurstermin danach (am 19.4.) bitte mitbringen: Bauchzirkel, Modellierschlingen und -hölzer, Malspachtel, Tonschneidedraht, Schwämme, Pinsel, Zeitungspapier, Holztafel ca. 35 x 35 cm, 1 cm stark. Materialkosten ca. 16 Euro zuzüglich Brennkosten sind im Kurs zu entrichten.
12.4. - 31.5., Do., 18 - 20.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Vorbesprechung am 12.4., Do., 18.30- 20 Uhr, weiter ab 19.4., Do., 18 - 20.30 Uhr
Kein Kurs am 17.5.
Atelier „artescena", Georg-Schwarz-Straße 70, 04179 Leipzig, Helena Garcia Moreno, Bildhauerin, Lehrerin

F 24 108 W **Körper-Plastik**

Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Jeder ist sein eigenes Modell. Mit einfachen Körperübungen, wie z. B. blindes Plastizieren, Gehübungen und Abtasten der eigenen Schulter, lernen Sie Ihren Wahrnehmungen zu vertrauen. Die Hände werden sehend. Das Wahrgenommene bestimmt den Arbeitsprozess und die Form. Dabei gibt es kein „Richtig" und kein „Falsch". So entstehen ganz individuelle Tonskulpturen von der Fußplastik bis zum Torso.
Bitte bringen Sie strapazierfähige Arbeitskleidung und warme Socken mit! Das Material wird gestellt und nach Verbrauch berechnet. Brennmöglichkeiten werden im Kurs besprochen.
20.4. - 22.4., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 17, So., 10 - 13 Uhr / 17 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Priska Streit, Bildende Künstlerin (MfA)

Helena García Moreno, Kreatives Gestalten

Bis Ende 2010 war ich an der Volkshochschule Darmstadt als Kursleiterin für Spanisch und Kunst tätig. Nach meinem Umzug nach Leipzig bin ich sehr glücklich über die Möglichkeit, auch hier wieder Modellierkurse in meinem neuen Atelier in der Georg-Schwarz-Straße anbieten zu können. In meinen beiden Kursen „Präkolumbische Keramik aus Ecuador" und „Porträt in Ton" möchte ich auf unterhaltsame Weise grundlegende Techniken vermitteln und die Teilnehmer/-innen zu eigenem kreativen Gestalten anregen. Grundkenntnisse im Arbeiten mit Ton sind nicht erforderlich, und auch für Fortgeschrittene bestehen genügend Möglichkeiten, eigene Ideen einzubringen und ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln.
Ich freue mich darauf, Sie in einem meiner Kurse zu begrüßen!

F 24 114 W (NEU) **Mosaikkugel im Stil von Antoni Gaudi**

Beim Stichwort „Mosaik" denken viele an die wunderschönen, farbenprächtigen Mosaiken von Antoni Gaudi in Barcelona. Diese modernen Mosaiken strahlen durch ihre unbeschränkte Komposition eine besondere Lebendigkeit aus. In diesem Stil werden während des Wochenendworkshops bunte Mosaikkugeln gestaltet. Die Kugeln passen besonders schön als Highlight für Garten und Balkon. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialien wie Tiefengrund, Mosaikkleber, Terrakottakugel, Schwämme werden zur Verfügung gestellt für ca. 20 Euro, die im Kurs zusätzlich zu entrichten sind. Mitbringen kann man bunte Scherben (Geschirr, Fliesen, etc.), können aber auch vor Ort erworben werden.

27.4. - 29.4., Fr., 18 - 21, Sa., 9 - 15, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR

Mosaikatelier Jana Beerhold, Erich-Zeigner-Allee 64, 04229 Leipzig Jana Beerhold, Mosaikkünstlerin

F 24 118 W **Schmieden**

In Zusammenarbeit mit der Freien Waldorfschule

Sie können sich in einer alten Handwerkstechnik erproben und erfahren, dass es weniger Kraft denn Geschicklichkeit und Ausdauer bedarf, um glühenden Stahl in eine ästhetische Form zu bringen. Der Kurs ist in zwei Teile gegliedert: 1. Einführung in Materialkunde, Werkzeuge, Techniken und Arbeitsschutz. Zum Kennenlernen der Grundlagen wird mit dem Schmieden einfacher Stücke begonnen. 2. Sie können sich durch Originale und Bildmaterial anregen lassen oder eigene Entwürfe nach Absprache realisieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Arbeitskleidung, Haarschutz, feste Schuhe bitte mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch im Kurs zusätzlich zu entrichten.

20.3., 21.3., 27.3., 28.3., jeweils Di., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr und

24.3., 31.3., jeweils Sa., 9 - 12 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR

Freie Waldorfschule, Berthastraße 15, 04357 Leipzig, Werkstatt Dietmar Lenz, Kunstschmied, Lehrer an der Waldorfschule

F 24 122 W **Kleinode aus Silber**

Sie können in diesem Kurs Silberschmuckstücke ganz nach Ihren Vorstellungen in einer gut ausgestatteten Goldschmiedewerkstatt herstellen. Sie erhalten Anregungen und Beratung und erlernen grundlegende und spezielle Techniken des Gold- und Silberschmiedehandwerkes, die dem intendierten Kleinod ins Leben verhelfen. Die Magie des kreativen Prozesses der Schmuckherstellung wird Sie in ihren Bann ziehen, egal ob Sie eigene Entwürfe bereits mitbringen oder sich im Kurs erst inspirieren lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte an entsprechende (Arbeits-)Kleidung denken. Material und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. 5 Euro für Hilfsstoffe und 2 bis 3 EUR pro Gramm 925er Silber (nach Marktpreis) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

22.6. - 24.6., Fr., 17 - 20.30, Sa., 10 - 16, So., 10 - 15.30 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR

Schmelzpunkt Ost, Kippenbergstraße 24, 04317 Leipzig Annett Hopfe, Dipl.-Produktdesignerin

Jana Beerhold, Kreatives Gestalten

Ich bin 1979 in Leipzig geboren und arbeite hier als freie Mosaikkünstlerin. In meinen Kursen möchte ich den Teilnehmer/-innen die fast vergessene Kunst des Mosaiklegens beibringen und ihnen Möglichkeiten für eine moderne Interpretation aufzeigen. Heute gibt es viele neue Materialien und Techniken, die dem individuellen Ausdruck keine Grenzen setzen. In entspannter Atmosphäre entstehen im Mosaikatelier kleine Kunstwerke, die durch ihre Farbintensität, Plastizität und Langlebigkeit bestechen. Einen ersten Eindruck von den Möglichkeiten moderner Mosaikgestaltung erhalten die Teilnehmer/-innen unter: www.janabeerhold.de

Gestalten mit Natur- und anderen Materialien

F 24 126 W **Korbflechten mit Peddigrohr**

Peddigrohr, bei uns auch Rattan genant, ist in nassem Zustand besonders flexibel. Im Kurs lernen Sie, wie Sie aus diesem Material zum Beispiel einen Klammerkorb, ein Osterkörbchen oder einen Obst- oder Brotkorb flechten. Während des Kurses erlernen Sie verschiedene Flechtarten. Durch das Einarbeiten von Perlen, Wolle, Stoffresten oder Ähnlichem geben Sie Ihrem Werk ihre ganz individuelle Note. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und der Kurs ist auch als Eltern-Kind-Kurs geeignet (für Kinder ab 8 Jahre).
Küchenhandtuch, Lineal, individuelles Dekorationsmaterial (Perlen, Wolle, Stoffreste) bitte mitbringen. Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür ca. 6 bis 10 Euro (nach Verbrauch) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

24.3. - 25.3., Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva-Maria Wagner, Ergotherapeutin

F 24 132 W **Der Kreativwürfel – ein Bild, ein Hocker oder doch ein Kunstobjekt?**

Warum muss es denn immer die klassische Leinwand sein, die wir bemalen? Ein Würfel hat gleich sechs Flächen zum kreativen Gestalten und vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. So kann er zum einen zum Sitzmöbel werden, als Kunstobjekt einen Raum schmücken oder zum Übermittler von Botschaften werden. Ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten der Gestaltung, ob im Stil der realistischen Malerei, im Comicstil oder mit textlichen Botschaften – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und so unterschiedlich auch die Flächen gestaltet sind, am Ende fügen sie sich zu einer Einheit zusammen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bleistift, Papier, Radiergummi, Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, geeignete Kleidung bitte mitbringen. Der Würfel wird zu Verfügung gestellt. Kosten dafür (z. B. bei einem Würfel von 30 x 30 x 30 cm ca. 20 Euro) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten sind.

30.3. - 31.3., Fr., 17 - 21, Sa., 10 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Beran, Grafikdesignerin

F 24 204 W **Sorbische Ostereier in Wachsbatiktechnik**

Tipps und Tricks zum Anfertigen von Sorbischen Ostereiern gibt es in diesem Kurs. Sie erfahren, wie Gänsefedern zugeschnitten werden, um die typischen Muster aufzutragen, woraus die Wachsmischung besteht und wie man damit umgeht, welche Rolle Stecknadeln spielen, wie Eier eingeteilt und vorgezeichnet werden, worauf man beim Färben achten muss und wie die Eier fachmännisch ausgepustet werden. In einem kurzen Video wird der Ablauf bildlich dargestellt, auf Informationsblättern gibt es Anregungen für die verschiedenen Muster und Ornamente.
Das gesamte Material wird im Kurs bereitgestellt, Kosten je Ei 70 Cent. Werkzeugbenutzung inklusive.

9.3., Fr., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kornelia Thor

Osterfloristik

Aus Reisig, Bindegrün, Blütenzwiebeln und weiterem Naturmaterial entstehen österliche Werkstücke in traditionellen und modernen Formen. Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

F 24 208 W **Osterfloristik**

20.3., Di., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

F 24 210 W **Osterfloristik**

20.3., Di., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

F 24 212 W **Osterfloristik**
15.3., Do., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

F 24 216 W **Workshop Floristik**
Für die Raumdekoration fertigen wir größere florale Werkstücke oder Bilder in bekannten und neuen Techniken. Dabei verwenden wir diverse Materialien der Natur. Die entstehenden Werkstücke können austauschbar mit Frisch- bzw. Trockenblumen bestückt und jahreszeitlich immer neu gestaltet werden. Es können sowohl moderne als auch klassische Werkstücke entstehen.
Wenn vorhanden bitte Gartenschere, Seitenschneider und ggf. ein größeres Gefäß mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.
25.4., Mi., 16 - 19.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

2

Straußbinden mit Frischblumen
Sie lernen und üben die Technik des Straußbindens mit Frischblumen. Gestecke für die Tischdekoration können ebenfalls mit angefertigt werden.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

F 24 218 W **Straußbinden mit Frischblumen**
29.5., Di., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

F 24 220 W **Straußbinden mit Frischblumen**
29.5., Di., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

F 24 242 W **Pergamentkunst – Workshop I**
Das Arbeiten und Gestalten mit Pergamentpapier ist eine alte und sehr vielseitige Kunst. Im Workshop I erlernen Sie die Grundtechniken (Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren, Schneiden), die Sie zur Gestaltung mit Pergamentpapier brauchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 Euro) im Kurs bezahlt.
24.3., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes,
Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

F 24 244 W **Pergamentkunst – Workshop II**
Anwendung der Grundkenntnisse (Vorkenntnisse im Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren und Schneiden müssen vorhanden sein) und farbliche Gestaltung (Dorsieren, Malen mit verschiedenen Tinten und Schablonieren). Sie fertigen damit verschiedene Gegenstände wie Karten, Bilder, Schachteln, Lesezeichen, Windlichter, Tischdekoration usw.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 Euro) im Kurs bezahlt.
19.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes,
Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

F 24 252 W Buchbindeworkshop

Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche trägt" (arabisches Sprichwort). Im Workshop soll eine solche kleine Kostbarkeit entstehen: Sie lernen ein fadengeheftetes Buch nach traditionellen handwerklichen Methoden zu fertigen, das sich beispielsweise als Notiz-, Tage- oder Skizzenbuch verwenden lässt. In einem Vorbereitungstreffen besprechen wir buchbinderische Grundlagen und die vielfältigen, individuellen Gestaltungsmöglichkeiten des Einbandes, den wir dann gemeinsam umsetzen. Ob für die eigene Tasche oder zum Verschenken, als Rezepte- oder Adressbuch – dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse über Material und Arbeitsvorgänge so, dass sie ohne Weiteres im Hausgebrauch anwendbar sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Schere, Cutter, Bleistift, Geodreieck/Stahllineal, Falzbein, Schürze, Marmeladenglas, Rund- und/oder Flachpinsel, alte Zeitungen (Genaueres wird im Vorbereitungstreffen besprochen). Material wird auch zur Verfügung gestellt, ca. 8 - 10 Euro (je nach Verbrauch) sind im Kurs zu entrichten.
23.3., Fr., 17 - 18.30 Vorbesprechung,
30.3., Fr., 17 - 20, 31.3., Sa., 9.30 - 17.30, 1.4., So., 9.30 - 13.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Patrizia Meinert, Buchbinderin

F 24 254 W Buchbindeworkshop Schachteln und Kästen

Eine schön bezogene Schachtel zieht Blicke auf sich, verwahrt Schätze, Geheimnisse oder auch Geschenke. Sie hilft Ordnung zu halten und den Inhalt zu schützen. Das Fertigen von Schachteln und Kästen ist eine ebenso wichtige „Disziplin" des Buchbindehandwerks wie das Bücher-Machen selbst. Die Kenntnisse von Material und den Grundprinzipien des Aufbaus erlaubt Ihnen verschiedenste Behältnisse nach Ihren Vorstellungen zu fertigen – von einfach bis komplex. In diesem Kurs sollen diese Grundlagen vermittelt werden, wobei jede/r Teilnehmer/-in mit mindestens einer eigenen Schachtel nach Hause gehen soll.
Schere, Cutter, Bleistift, Geodreieck/Stahllineal, Falzbein, Schürze, Marmeladenglas, Rund- und/oder Flachpinsel, alte Zeitungen. Die Materialkosten betragen ca. 5 Euro.
14.4. - 15.4., Sa., 10 - 17.30, So., 10 - 13 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Patrizia Meinert, Buchbinderin

Frühjahrs-Origami

Origami bezeichnet die alte japanische Kunst des Papierfaltens, die mittlerweile auch in Europa seit vielen Jahrzehnten immer neue Renaissancen erlebt. In diesem Workshop lernen Sie sowohl einfache als auch raffinierte Falttechniken kennen und verwandeln diese in kleine Kunstwerke zum Thema Ostern und Frühjahr. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Wenn vorhanden, quadratisches Faltpapier (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier, Origamipapier) ca. 10 x 10 bis 15 x 15 cm, Falzbein, kleine spitze(!) Bastelschere und Papierleim bitte mitbringen. Material ist auch im Kurs erhältlich.

F 24 262 W Frühjahrs-Origami
30.3., Fr., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

F 24 264 W Frühjahrs-Origami
30.3., Fr., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

F 24 266 W Frühjahrs-Origami
31.3., Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

F 24 268 W **Origami-Geschenkboxen – Grundkurs**

Das Faszinierende an der Kunst des Papierfaltens ist, das man wirklich nichts anderes braucht als Papier! Mittels Verbindungsorigami entstehen aus einzelnen Papiermodulen originelle Schachteln, die sich hervorragend zum Verpacken kleiner Geschenke oder als dekorative Behältnisse zum Aufbewahren kleiner Schätze, Andenken usw. eignen. In diesem Workshop lernen Sie sowohl Dreieck-, Viereck- als auch Fünfeckschachteln kennen, welche sich am besten dafür eignen, Verbindungsorigami leicht und mit schnellem Erfolg zu erlernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Quadratische Blätter (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier, Origamipapier u. ä.) in der Größe ca. 15 x 15 cm. Falzbein wenn vorhanden. Material wird auch gestellt und steht gegen eine Gebühr zur Verfügung.

11.5. - 12.5., Fr., 17.30 - 20.30, Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

F 24 270 W **Origami-Geschenkboxen – Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits den Grundkurs besucht haben! Dieser Workshop baut auf die im Grundkurs erlernten Elemente des modularen Verbindungsorigami auf. Sie lernen anspruchsvolle Drei-, Vier-, Fünf-, Sechseckschachteln sowie Trapezschachteln kennen, die durch eingearbeitete Elemente wie Blüten oder Kraniche eine besondere Note erhalten.

Quadratische Blätter (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier, Origamipapier u. ä.) in der Größe ca. 15 x 15 cm. Falzbein wenn vorhanden. Material wird auch gestellt und steht gegen eine Gebühr zur Verfügung.

1.6. - 2.6., Fr., 17.30 - 20.30, Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

F 24 274 W **Kleine Schmuckstücke aus Papier**

Es scheint eigentlich unmöglich – Schmuck aus Papier! Ich möchte Ihnen in diesem Workshop zeigen, wie Sie mittels Origami-Falttechniken zunächst Papierrohlinge, wie z. B. kleine Sterne, herstellen, diese im Anschluss weiter bearbeiten und somit haltbar machen können. Mittels entsprechender Haken, Stifte, Ösen und kleinen Perlen werden die Schmuckstücke letztendlich in tolle Ohrringe oder Kettenanhänger verwandelt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Falls vorhanden, dünnes Origamipapier (15 x 15, 10 x 10, 5 x 5), Falzbein; Zubehör für Ohrringe und Kettenherstellung (Ohrhaken, Nietstifte, Ösen, kleine Perlen, Rundzange etc.); Haarlack, farblosen Nagellack bitte mitbringen. Material wird auch im Kurs gestellt und steht gegen Gebühr zur Verfügung.

8.6. - 9.6., Fr., 17.30 - 20.30, Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

Bitte informieren Sie uns:

Liebe Rollstuhlfahrer,
bitte weisen Sie beim Anmelden darauf hin,
dass Sie Rollstuhlfahrer sind, damit wir dies bei
unserer Raumplanung berücksichtigen können.

Textiles Gestalten, Mode, Nähen

F 24 304 W **Workshop Klöppeln – Traditionelles Handwerk selbstgestaltet**
Alle, die Interesse haben, dieses alte Kunsthandwerk zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten zu vervollkommnen, sind willkommen. Wir erarbeiten Grundfertigkeiten, einfache Muster oder arbeiten an Klöppelbriefen ihrer Wahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Klöppelsack, 8 - 10 Paar Klöppel, Schere, Stecknadeln, 2,50 Euro für Arbeitsmaterial
24.3. - 31.3., Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Pampel, Dipl.-Lehrerin; Handarbeitslehrerin

F 24 306 W **Eine links, eine rechts – Stricken für Anfänger/-innen**
Sie möchten gern stricken lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Strickkurs für Anfänger/-innen erlernen Sie die Grundlagen des Strickens wie Maschen aufnehmen, rechte und linke Maschen, Strickmuster, Maschen zu- oder abnehmen und das Abketten.
Bitte mitbringen: dicke Wolle und eine dazu passende Rundstricknadel (auf der Wolle ist die Nadelgröße angegeben)
27.3. - 17.4., Di., 15.15 - 16.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

F 24 308 W (NEU) **Sticken – Verzieren von Textilien mit Stickereien**
In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung einer gelernten Berufs-Stickerin alle relevanten Handstiche und ihre Ausführung. Wer gutes Geschick oder eine Menge Erfahrung mitbringt, kann anhand von Nadelmalerei gestickte Kunstwerke zaubern. Anfänger/-innen werden am Ende des Kurses mit kleineren Stickereien und einer Menge Ideen nach Hause gehen, Fortgeschrittenere bekommen Profitipps und neue Herausforderungen angeboten.
Bitte mitbringen: Stickboden, z. B. Stramin, Stickgarn, Sticknadeln, Stickpackungen, wenn vorhanden Leder, Perlen, Federn, Pailletten etc.
3.4. - 5.6., Di., 16 - 17.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Denise Kunkel, Stickerin im Handwerk

F 24 312 W **Schnupperkurs Filzen**
Zum Einstieg in das Thema Filzen werden kleinere Schmuck- und Gebrauchsgegenstände in verschiedenen Techniken hergestellt. Dabei lernen Sie die Nassfilztechnik am Beispiel der Fläche, der Kugel und der Kordel kennen. Auch das Trockenfilzen mit der Nadel wird erläutert.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Lappen, Schere, Kombizange, Stopfnadel. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.
9.3., Fr., 15 - 18.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

F 24 314 W **Workshop Filzen**
Sie können ein Werkstück nach eigenen Vorstellungen herstellen, z. B. eine Tasche, eine Schale oder Schuhe in der Technik des Rundumfilzens. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, in der Technik des Nunofilzens (Wolle auf Seide) einen Schal anzufertigen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.
Geschirrtuch, Lappen, Schere, Stift, kleiner Eimer, ggf. Kernseife, für größere Werkstücke altes Bettzeug bitte mitbringen. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.
14.4., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

F 24 316 W **Filzwerkstatt**

Kleine Einführung in das Filzhandwerk. Im Workshop werden dann die verschiedenen Techniken des Nass-Filzens erprobt. Nach individueller Vorliebe fertigen Sie kleine Schmuckstücke (Ketten, Blüten, Bilder) in ihren persönlichen Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür sind nach Verbrauch (ca. 5 - 10 Euro) im Kurs zu entrichten.
21.4., Sa., 10 - 14.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank,
Dipl.-Textildesignerin

F 24 334 W **Patchwork – Musterquilt**

Sie lernen den rationellen Umgang mit Rollschneider, Schneidematte, Lineal. Verschiedene Patchworkblöcke und unterschiedliche Nähmethoden kommen zur Anwendung. Auch Quilten mit der Nähmaschine kann ausprobiert werden. Wie man mit Stoffen farblich ansprechend und dekorativ arbeiten kann, wird ebenso besprochen. Die entstehenden Blöcke können zu einem Quilt, Tischläufer oder eine Tasche verarbeitet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Schreibzeug, Nähzeug, Schere, vorhandene Stoffe bitte zur Vorbesprechung mitbringen. Weiteres Material wird in der Vorbesprechung benannt.
25.4., Mi., 17 - 20, Vorbesprechung,
4.5., Fr., 17 - 21, 5.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 17 Ustd. 68 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank,
Dipl.-Textildesignerin

F 24 342 W **Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? – Grundkurs**

Haben Sie Lust die eigenen Kreationen umzusetzen? Finden Sie selten ein Stück beim Shoppen, was richtig passt? Möchten Sie Ihren Berufswunsch im Mode- oder Bekleidungsbereich bekräftigen? Schwerpunkt des Kurses sind die Grundschnitte für Rock, Oberteil und Hose aus der Damenoberbekleidung, welche die notwendige Ausgangsbasis für Schnittvariationen bilden. Sie erfahren, welche Körpermaße Sie für das Erstellen der jeweiligen Grundschnitte benötigen und wie Sie diese an der Figur ermitteln.
Bitte mitbringen: A3-Block, Transparentpapier, H u. HB Bleistifte, Buntstifte, 30 cm Lineal, evtl. Kurvenlineale, Dreieck vorzugsweise Geodreieck, Zirkel, Klebeband (Malerkrepp), Schere, Taschenrechner, 1,50 Euro für Kopien
21.4., 28.4., 5.5., Sa., 10 - 13, 26.4., 3.5. Do., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

F 24 344 W **Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? – Shirt Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/-innen aus Kurs 1 und an Interessent/-innen mit Grundkenntnissen in Schnittkonstruktion oder/und von Bekleidungsfertigung. Sie erstellen nach Ihren Maßen einen eigenen Grundschnitt für ein körpernahes Shirt. Hierbei erfahren Sie, wie Dehnbarkeiten von Jerseys ermittelt werden und wie diese beim Aufstellen des Grundschnittes berücksichtigt werden.
Bitte Materialien für ersten Termin mitbringen: Packpapierrolle, Transparentpapier, evtl. größtmögliches Lineal und Dreieck (von Vorteil: 80 - 100 cm), Zirkel, Kurvenlineale, Bleistifte, Taschenrechner, Maßband, Kreppband, 1 Euro für Kopien. Weiteres Material wird zum ersten Kurstermin besprochen.
9.6., 16.6., 23.6., Sa., 10 - 13, 14.6., 21.6., Do., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

F 24 346 W **Schnittgestaltung und Fertigung – Formbund, Sattel, Eingrifftasche, Vorderschlitz**

Am Beispiel eines Hosengrundschnittes (einheitliche Konfektionsgröße) wird das Erstellen der Schnittteile für Formbund, Sattel, Eingrifftasche und Vorderschlitz erlernt. Anschließend wird die nähtechnische Umsetzung dieser Hose schrittweise demonstriert und durch Nacharbeiten eingeübt. Wobei besonderes Augenmerk auf die im Titel genannten Schwerpunkte gelegt wird.
Zum ersten Termin bitte mitbringen: transparentes Papier (Schnittpapier ca. 1 m x 1m) zur Abnahme der Schnittteile, 30 cm Lineal, Kurvenlineale, Bleistift, Kreppband, Papierschere. Weitere Materialien werden zum ersten Kurstermin besprochen.
19.5., 2.6., Sa., 10 - 13, 22.5., Di. und 24.5., 31.5. Do., jeweils 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter, Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

Grundkurs Schneiderhandwerk

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Inhalt: Kennenlernen und Umgang mit der Nähmaschine; einfache Sticharten; Erarbeitung von Nähproben.
Näh- und Stecknadeln, Heft- und Nähgarn, Maßband, Schere, Stoffreste bitte mitbringen. Nähmaschinen sind vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

F 24 352 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
17.3., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

F 24 354 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
2.4., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

F 24 356 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
8.5., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

F 24 358 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
6.6., Mi., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

Spezialkurs Schneiderhandwerk

Kenntnisse des Schneiderhandwerks werden vermittelt und bei der Herstellung von Nähproben praktisch ausprobiert (Saumvarianten, Kragen, Taschen, Kanten, Schlitzverarbeitung, Reißverschluss, Knopflöcher). Das Probematerial wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten dafür (ca. 3 Euro) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten. Der Kurs ist auch gedacht für Interessenten an einem Studium oder eine Ausbildung in Richtung Textiltechnik, (Mode-)Design, Gestaltung. Besuch des Grundkurses oder entsprechende Kenntnisse sind Voraussetzung.
Nadeln, Heftgarn, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Schere, Bleistift und 3 EUR für Material bitte mitbringen. Nähmaschinen vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

F 24 360 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
21.3. - 11.4., Mi., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

F 24 362 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
23.4. - 14.5., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

F 24 364 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
21.5. - 18.6., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

F 24 368 W **Der Nähclub**
Der Nähclub ist ein Angebot für Teilnehmer/-innen vorangegangener Spezialkurse mit guten Nähkenntnissen. Unter Berücksichtigung modischer Trends und persönlicher Vorstellung kann mit Hilfe fachkundiger Anleitung zugeschnitten, genäht und anprobiert werden. Tipps und Tricks gehören ebenso dazu wie Fachsimpelei in interessierter Runde.
Nadeln, Heftgarn, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Schere, Schnitte und Stoffe zum Nähen und Ausprobieren. Nähmaschinen vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.
27.3., 24.4., 15.5., 19.6., Di., 17 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

F 24 370 W **Gestalten von Outfits – Mode selbst gemacht: Rock oder Oberteil**
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich für Mode, Schnittgestaltung und Nähen interessieren. Schwerpunkte sind: Materialkunde, Konstruktion eines einfachen Schnittes (z. B. den Entwurf aus dem Modezeichen-Kurs), Schnittveränderungen, Fertigschnitte/Schnittmusterbogen, Zuschnitt, Heften, Nähen (mit Einführung in den Umgang mit der elektrischen Nähmaschine). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Packpapier, Bleistift, langes Lineal, Schere, Bandmaß, Dreieck, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln bitte mitbringen. Weiteres Material wird in der Vorbesprechung benannt. Nähmaschinen werden gestellt. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.
21.3., Mi., 17 - 20 Vorbesprechung; 24.3., 31.3., Sa., 10 - 16 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Literatur, Kreatives Schreiben, Theater

F 25 002 W **Erste Schritte zum Schreiben – ein Buch entsteht**

Ein Musiker übt auf seiner Violine, ein Maler muss technische Fertigkeiten erlernen – auch das literarische Schreiben weist eine handwerkliche Komponente auf, kann geübt und erlernt werden. Der Kurs gibt Anregungen für erste Schreibversuche, erklärt grundlegende Schreibtechniken und versucht darüber hinaus, anhand von Übungen die Themen „Beobachtung und Recherche" in den Mittelpunkt zu stellen – grundlegende Fertigkeiten, um spannende Charaktere und Geschichten zu entwickeln. Das prosaische Erzählen steht im Mittelpunkt, doch auch die Bereiche Lyrik, Film und Theater können gestreift werden. Bitte Schreibzeug nicht vergessen.

23.3. - 4.5., Fr., 19.15 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mirko Wenig, Autor, Redakteur,
Kristina Schilke, Autorin, Redakteurin

F 25 004 W **Von der Idee bis zum Buch – einen Roman schreiben und Verlagen anbieten**

Der Kurs wird die Teilnehmer/-innen in fachlichen Fragen bei der Ausgestaltung eines Romans unterstützen. Über die Ausarbeitung einer Idee und verschiedene Erzählmodelle hinaus, werden Handlungsgerüst und Spannungsbogen eingehend erklärt. Das Gelernte wird dann anhand von kurzen Textproben zeitgenössischer Unterhaltungsliteratur diskutiert. Was ist ein Exposé? Ein Pitch? Und was muss man beim Anschreiben beachten? Die Teilnehmer/-innen lernen, wie man einen kompletten Roman in einem wenige Seiten umfassenden Exposé vorstellt. Der Kurs schließt mit einem Überblick über die deutsche Verlagsszene ab und gibt den Teilnehmern so eine erste Orientierung, wo ihr eigenes Konzept einzuordnen ist. Der Kurs wird dabei durch zahlreiche praktische Übungen ergänzt und richtet sich an alle Schreibbegeisterten – ob erste vage Idee, fertiges Manuskript oder noch mittendrin. Achtung: Es erfolgt keine Einzelkritik oder Bearbeitung der eigenen Ideen der Teilnehmer/-innen.

18.4. - 6.6., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephan Bellem, Schriftsteller

F 25 006 W **Lebenswege – eine Anleitung zum biografischen Schreiben**

Das Leben eines jeden Menschen ist einzigartig und einmalig. Oft werden Anekdoten und Geschichten zu besonderen Anlässen erzählt. Besonders faszinierend und dauerhafter ist aber das Festhalten in Textform: das geschriebene Wort. Der Kurs vermittelt einen Einblick in den Aufbau von Geschichten und kreativen Schreibmethoden. Im Vordergrund steht das eigene Schreiben. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Schreibzeug nicht vergessen.

18.4. - 9.5., Mi., 17 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Kunsttherapeutin, Holzbildhauerin

Stephan Bellem, Kreatives Schreiben

Stephan Bellem wurde 1981 in Heidelberg geboren. Nach dem Abitur schloss er zunächst eine Lehre als Bankkaufmann ab, kehrte der Finanzwelt dann allerdings den Rücken, um Soziologie zu studieren. Zur Schriftstellerei kam er vor knapp zwanzig Jahren – zunächst in Form von kurzen Texten für Rollenspiele oder Kurzgeschichten. Sein Roman „Tharador" wurde beim Deutschen Phantastik Preis 2008 mit dem zweiten Platz in der Kategorie „Bester deutschsprachiger Roman" ausgezeichnet.
Für weitere Informationen: www.srbellem.de

F 25 008 W **Kurzgeschichten schreiben**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Lust am Schreiben haben oder das Schreiben für sich entdecken wollen und interessiert am „Handwerkszeug" des Schreibens sind. Es ist ein erstes Kennenlernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Themen sind u. a.: Was ist eine Kurzgeschichte? – Bauelemente einer Kurzgeschichte – Der Alltag als Material. Neben einem theoretischen Teil wird das eigene Schreiben und Ausprobieren im Vordergrund stehen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Schreibzeug nicht vergessen.
16.4. - 7.5., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke,
Kunsttherapeutin, Holzbildhauerin

F 26 002 W **Workshop Kabarett**

Der Workshop bietet in zwei Arbeitsrunden eine intensive Beschäftigung mit der politischen Satire und wendet sich an Interessierte, die selbst aktiv werden möchten. Der Vorbereitungsabend dient der Materialsichtung und klingt mit einem gemeinsamen Vorstellungsbesuch in der Leipziger Pfeffermühle (Eintritt inklusive) aus. Am Samstag wird auf der Bühne an Mimik, Gestik, Sprache und Körpersprache gearbeitet. Eigenes Textmaterial ist erwünscht, aber nicht Bedingung.
10.5., Do., 18.30, 12.5., Sa., 11 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Leipziger Pfeffermühle in Kretschmanns Hof,
Katharinenstraße 17 Cornelia Molle, Autorin,
Hans-Walter Molle, Kabarett-Regisseur

Sprecherziehung, Rhetorik, Gebärdensprache

Rhetorik 1 bis 3

Immer mehr Menschen erkennen, wie wichtig es ist, gut reden zu können, wie wichtig das Beherrschen rhetorischer Grundfertigkeiten für ihre berufliche und persönliche Qualifizierung sein kann. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre individuelle Kommunikationsbefähigung zu verbessern.
REDEN LERNT MAN NUR DURCH REDEN!
Deshalb üben wir in einer vertrauensvollen und freundlichen Gruppenatmosphäre.

Rhetorik 1 – Elementarkurs

Grundlagen der rhetorischen Kommunikation; Kommunikationsmodell; Funktion und Bedeutung des nonverbalen Verhaltens; Selbstbild/Fremdbild; Sprech-Denk-Vorgang; Unterschied zwischen Schreibe und Spreche; Fünfsatz nach Geissner; Umgang mit Sprechangst und Lampenfieber; Video-Training mit individueller Auswertung. Der Kurs ist eine gute Voraussetzung für die Teilnahme an „Rhetorik 2" und „Rhetorik 3".

F 27 002 W **Rhetorik 1 – Elementarkurs**
16.3. - 18.3., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann,
Sprechwissenschaftler

F 27 004 W **Rhetorik 1 – Elementarkurs**
30.3. - 1.4., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann,
Sprechwissenschaftler

F 27 006 W **Rhetorik 2 – Diskussion und Gespräch**
Die vorherige Teilnahme am Kurs Rhetorik 1 ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Wir trainieren Diskussions- und Gesprächssituationen in Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Gesprächsleitung, Fragetechnik, Argumentationsverfahren, Zuhörtraining.
27.4. - 29.4., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

F 27 008 W **Rhetorik 3 – Umgang mit unfairen rhetorischen Verfahren**
Die vorherige Teilnahme am Kurs Rhetorik 1 ist Bedingung.
Inhalt: Im Alltag begegnen uns leider oft Kommunikationspartner, die sich unfair verhalten und uns das Leben schwer machen. In der geschützten Gruppensituation lernen wir unfaire Methoden zu erkennen und uns dagegen zur Wehr zu setzen. Wir üben das in vorgestellten Redesituationen. Individuelle Videoauswertung vertieft und stärkt unsere neuen Erkenntnisse.
18.5. - 20.5., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

F 27 010 W **Small Talk – kleines Gespräch mit großer Wirkung**
Wir üben Gesprächssituationen bei ersten persönlichen Kontakten, also in der ständig ablaufenden alltäglichen Kommunikation. Erster Eindruck – letzter Eindruck? Wie kann ich in den ersten Augenblicken bei meinem Gegenüber ein positives Vorurteil hervorrufen? Wie wirke ich überhaupt? Mit diesen Fragen wollen wir uns in der geschützten Gruppe beschäftigen. Wir machen gemeinsame Kommunikationserfahrungen, sehen uns im Videofilm, besprechen unsere Stärken und geben uns Ratschläge.
8.6. - 9.6., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr / 10 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

Sprecherziehung – dialektfreies Sprechen
In Zusammenarbeit mit der Musikschule „Neue Musik Leipzig"
Durch einen ausgeprägten Dialekt kann die persönliche Wirkung vor allem im Berufs- und Geschäftsleben eingeschränkt werden. Deshalb soll dieser Kurs dazu beitragen, die dialektfreie Aussprache mit entsprechenden Übungen zu fördern. Dabei werden Grundregeln der deutschen Standardaussprache vermittelt und Methoden für ein sinnvolles Üben erworben. Die Teilnehmer/-innen erhalten Übungen, Hinweise und Ratschläge, wie sie ihre Sprechstimme funktionell trainieren können.

F 27 022 W **Sprecherziehung – dialektfreies Sprechen**
7.3. - 2.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 12.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Katharina Schreiter, Logopädin, Voicecoach

F 27 024 W **Sprecherziehung – dialektfreies Sprechen**
16.5. - 4.7., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Katharina Schreiter, Logopädin, Voicecoach

Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen
Im Kurs wird praktisch trainiert, wie man seine stimmlichen und sprecherischen Möglichkeiten mit dem Ziel, Sprechen, Vorlesen und Vortragen zu können, ohne Druck auf die Stimmbänder, ohne Heiserwerden und ohne sonstige Fehlbelastung entfalten kann. Im Kurs üben Sie das sowohl anhand vorgegebener Übungstexte als auch anhand von Prosatexten und Gedichten eigener Wahl. Weitere Schwerpunkte sind: Erlernen der Atemtechnik und Artikulation sowie inhaltliche Akzentsetzung, auffallende Fehler beheben mit dem Ziel einer wohlklingenden hochdeutschen Aussprache. Aktive Mitwirkung der Teilnehmer/-innen (z. B. Üben zu Hause) wird für den Kurs vorausgesetzt.

F 27 026 W **Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen**
12.5. - 2.6., Sa., 9.30 - 11.45 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

F 27 028 W **Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen**
14.7. - 4.8., Sa., 9.30 - 11.45 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

F 27 032 W **Richtig Atmen – richtig sprechen – richtig vital!**
Atemtraining für alle ohne Vorkenntnisse. Von der Körperhaltung ausgehend bietet der Kurs ein Training der Atemmuskulatur an, mit dem Ziel einer elastischen Spannhalte (Stütze) beim Sprechen und bei allen Aufgaben, die Vitalität und Ausstrahlung erfordern, wie Sprechen, Singen, Schauspiel, Instrumentenspiel. Funktionsstörungen dieser Grundlagen können zu Beeinträchtigungen der eigenen Aktivität und des Wohlbefindens führen.
9.6. - 7.7., Sa., 9.30 - 11 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

F 27 042 W **Grundkurs Körpersprache – Sprachlos viel los!**
Mal selbstbewusst, stark, fröhlich. Mal nervös, ängstlich, leise ... Unterschiedliche Situationen machen uns zu unterschiedlichen Menschen. Und doch: Manchmal kommt es drauf an. Da muss man einfach gut rüberkommen – gerade, wenn die Aufregung am größten ist. Wie man den eigenen Körper besser wahrnimmt, ihn einzuschätzen und einzusetzen lernt ... Der Kurs wird nach Möglichkeiten und Wegen suchen. Denn mit der Bewusstmachung der Wirkungsweise von Körper, Stimme und Sprache ist der Grundstein bereits gelegt. Anhand von Trainingsspielen aus dem Schauspielunterricht, mit Hilfe von Statusübungen und Improvisationstechniken werden wir die Macht der Körpersprache erforschen, die vielseitigen Möglichkeiten von Mimik und Gestik erproben und die eigene Beobachtungsfähigkeit schulen.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 Euro für Lehrmaterial mitbringen.
1.6. - 3.6., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Theaterpädagogin, Dramaturgin

F 27 044 W **Aufbaukurs Körpersprache – Sprachlos viel los!**
Für alle, die schon einmal am Grundkurs Körpersprache teilgenommen haben. Der Kurs bietet die Chance, mit Mitteln und Möglichkeiten des Theaters erworbene Kenntnisse aus den Trainingsübungen des Grundseminars zu erweitern, die Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit intensiver zu schulen und den Blick auf die allgegenwärtige Sprache unserer Körper zu schärfen. Neben erweiterten Einblicken in schauspieltechnische Grundlagen widmen sich die Teilnehmer/-innen an diesem Wochenende Szenenstudien, die dazu beitragen, sich in unterschiedliche Situationen schnell einzufühlen und zu behaupten.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 Euro für Lehrmaterial mitbringen.
15.6. - 17.6., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Theaterpädagogin, Dramaturgin

Deutsche Gebärdensprache
Um einen umfassenden Einblick in die Kultur der Gehörlosen gewähren zu können, sind es gehörlose Dozent/-innen, die die Kurse leiten. Da die Gebärdensprache ihre Basissprache ist, sind sie die kompetentesten Lehrkräfte sowohl für die Vermittlung der DGS als auch für die Darstellung der kulturellen Elemente und Umgangsformen innerhalb der Gebärdensprachgemeinschaft.

Deutsche Gebärdensprache I
Im Grundkurs lernen Sie den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel zu gebrauchen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit Gehörlosen ermöglichen. Es werden Gestik, Mimik und Körperausdruck in DGS geübt, erste einfache Sätze gebildet, und das Daktylalphabet gelernt.
25 - 30 Euro für Teilnehmerheft und DVD sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

F 27 052 W **Deutsche Gebärdensprache I**
22.3. - 26.7., Do., 18.45 - 20.15 Uhr / 36 Ustd. 123 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Kuhnert, staatl. anerkannte Sozialpädagogin/Gebärdensprachdozentin,

F 27 054 W **Deutsche Gebärdensprache I**
21.3. - 23.5., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 100 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Mauersberger, staatl. anerkannter Gebärdensprachdozent, Landesdolmetscherzentr. Gehörlose

F 27 056 W **Deutsche Gebärdensprache II**
Im Aufbaukurs werden in verstärktem Maße die Grammatik und die Struktur der DGS vermittelt, weitere Gebärden werden gelernt und Übungen von Alltagssituationen versetzen schließlich die Teilnehmer/-innen in die Lage, eine einfache Konversation mit Gehörlosen zu führen.
25 Euro für Teilnehmerheft sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
8.5. - 11.7., Di. und Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 100 EUR
3x Di. (8.5., 15.5., 22.5.) und 7x Mi., ab 30.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Mauersberger, staatl. anerkannter Gebärdensprachdozent

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Musik, Musiktheater, Musizieren

F 28 002 W Chor der Volkshochschule

Wer Freude am Singen hat, ist herzlich willkommen. Die Probe findet jeweils donnerstags ab 18.30 Uhr in der Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 statt. Für den Chor werden noch sangesfreudige Frauen und v. a. Männer gesucht. Neueinsteiger/-innen bitte zum Probentermin bei Herrn Günther Schlimbach melden. Organisatorische Leitung: Herr Günther Schlimbach, bei ihm ist quartalsweise der Mitgliedsbeitrag in Höhe von 10 Euro zu entrichten. Künstlerische Leitung: Frau Marlene Helm

ab 1.3., Do., 18.30 - 21 Uhr entgeltfrei

Keine Probe am 17.5.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 28 006 W Vortragsreihe Richard-Wagner-Verband Leipzig e. V.

Die Vortragsreihe findet mit folgenden Themen ihre Fortsetzung:

21.3., Mi., 19.30 - 21 Uhr: Jesus von Nazareth – eine ungeschriebene Oper Richard Wagners?
Vortrag von Kraft-Eike Wrede M. A. (Berlin).

18.4., Mi., 19.30 - 21 Uhr: Richard Wagner – Nationalist, Europäer, Weltbürger?
Vortrag von Prof. Dr. Werner Wolf, Ehrenvorsitzender des Richard-Wagner-Verbandes Leipzig.

21.3., 18.4., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 28 010 W Oper verstehen – leicht gemacht!

Sie erhalten einen Ein- und Überblick in die aktuellen Neuinszenierungen fast jedes Mal mit einem exklusiven Probenbesuch. Voraussetzungen braucht es dafür keine, nur etwas Geduld und Flexibilität, denn Oper ist ein lebendiger Kosmos. In diesem Semester stehen auf dem Programm:

– „Die Liebe ist eine Mördergrube" – „Mörderballaden", neue Ballettproduktion von Mario Schröder – mit Besuch einer Bühnenprobe am
2.3., Fr., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße.
– „Es steht ein Soldat am Wolgastrand" – Neuinszenierung von Franz Lehárs Operette „Der Zarewitsch" mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am
15.3., Do., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Musikalische Komödie, Dreilindenstraße.
– „Geld allein macht nicht sinnlich" – Neuinszenierung der Brecht/Weill-Oper „Aufstieg und Fall Stadt Mahagonny" mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am
17.4., Di., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße.
– „Auf der Suche nach der Stimme der Natur" – Neuinszenierung von Lortzings Komischer Oper „Der Wildschütz" mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am
4.5., Fr., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Musikalische Komödie, Dreilindenstraße.
– „Das Land der Griechen mit der Seele suchen" – Peter Konwitschnys Inszenierung von Glucks „Iphigenie auf Tauris" mit Besuch einer Bühnen-Orchesterprobe am
24.5., Do., 18.30 Uhr, Treffpunkt: Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße.

Um pünktliches Erscheinen wird gebeten! 25 EUR

Marita Müller, Dramaturgin Oper Leipzig

F 28 012 W **Johann Sebastian Bachs H-Moll-Messe, ein Gipfelwerk der Musikgeschichte**

Dieses letzte große Werk des Thomaskantors mit einer Entstehungszeit von 35 Jahren, „eines der größten Kunstwerke für alle Zeiten und Völker", sprengt den Rahmen christlicher Kirchenmusik; auch Anhänger anderer Glaubensrichtungen können sich mit ihm identifizieren. Es ist eine großartige Synthese verschiedener Stile und musikalischer Ausdrucksmittel, von Schmerz und Freude, von Objektivem und Subjektivem und enthält viel Symbolik, auch Zahlensymbolik. Nach einem Überblick über das ganze Werk und seine Entstehungsgeschichte werden seine vielfältigen Aspekte anhand zahlreicher Tonbeispiele (vor allem der besonders häufigen Chöre) vorgestellt.

12.3., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

F 28 014 W **Mendelssohns Hochzeitsreise**

Im Frühjahr 1837 machte sich das frisch vermählte Paar Felix und Cécile Mendelssohn Bartholdy auf den Weg in den Süden Deutschlands zu einer mehrwöchigen Hochzeitsreise. Es sollte eine der glücklichsten Zeiten des Komponisten werden, auch wenn es manche Unpässlichkeit gegeben hatte. Verfolgen wir das junge Paar anhand von Briefen, Bildern und Tagebüchern auf ihrem Weg und entdecken wir Spuren dieser Reise in Mendelssohns Musik aus jenem Jahr: Lieder ohne Worte, Streichquartette oder sein brillantes 2. Klavierkonzert.

15.5., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kauba, Magister der Musikwissenschaften, Musiktherapeut

F 28 018 W (NEU) **Der deutsche Schlager in Ost und West**

Der deutsche Schlager ist mehr als nur ein Mitsingen auf „la, la, la". Interessantes aus der Schlagerhistorie in Ost- und Westdeutschland von den Anfängen bis zur heutigen Zeit wird anhand bekannter Interpreten vorgestellt. Hintergründe werden erläutert, und manch unbekannte Details sind zu erfahren. Abgerundet wir alles mit unvergessenen Melodien.

8.5. - 22.5., Di., 17 - 18.30 Uhr / 6 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffen Reichardt, Sänger, Moderator

Grundlagen der Musiktheorie

Für Musikinteressierte und Teilnehmer/-innen, die ein Musikinstrument erlernen möchten (z. B. Gitarre und Keyboard) und keine oder nur sehr wenig Kenntnisse in Musiktheorie haben. Folgende Schwerpunkte werden in theoretischen und praktischen Einheiten vermittelt: Tonleiteraufbau, Melodie- und Harmonie-Bereich, Dur und Moll, Unterschied von Modi, Intervall, Quintenzirkel, Kadenz, Rhythmik und dessen Notation.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Bleistift, Notenheft.

F 28 022 W **Grundlagen der Musiktheorie**

21.3. - 13.6., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

F 28 024 W **Grundlagen der Musiktheorie**

15.3. - 10.5., Do., 19.30 - 21 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 12.4., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

F 28 026 W **Wir „basteln" einen Song – Klang und Harmonie im Rhythmus der Gitarre**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen im Akkord-Gitarrespiel, die schon immer mal Ihre eigenen Texte vertonen wollten. Im Kurs geht es um die Funktionen von Akkorden. Welcher Akkord kann ausgetauscht werden, welche Verbindung klingt nach Pop oder eher nach Jazz. Die Rhythmik mit ihren verschiedenen Mustern spielt ebenfalls eine große Rolle.
Bitte mitbringen: Gitarre, Grifftabellen, Stimmgerät, Schreibzeug, Bleistift, Notenheft. Auch andere Rhythmusinstrumente können gern mitgebracht werden.
24.5. - 28.6., Do., 19.30 - 21 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

F 28 034 W **Stimmbildung I**

Der Kurs wendet sich an musikalische Laien, die Anregung für einen kulturvollen Umgang mit der Stimme suchen. Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Dieser Gruppenunterricht soll Ihnen z. B. für Gruppen- oder Einzelgesang als Vorbereitung dienen. Geübt werden das Entwickeln bewusster Artikulation und Atemtechnik beim Singen und Sprechen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
20.3. - 10.7., Di., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Nathanaelstraße 1 (bei Rau), 04177 Leipzig Anemone Rau, Gesangspädagogin

F 28 036 W **Stimmbildung II**

Für Teilnehmende vom Kurs Stimmbildung I, aber auch für Neueinsteigende, denn der Kurs setzt nur einfache sängerische Erfahrungen oder entsprechende Musikalität (z. B. früheres Singen in einem Chor), aber keine Notenkenntnisse voraus. Praktische Übungen bringen durch gezielte Atemschulung Stimme, Sprache und Ausdruck auf eine sichere Basis. Verbesserung der Stimmqualität, Erweiterung des Stimmumfanges, Arbeit an individuellen stimmlichen Problemen.
20.3. - 10.7., Di., 19.15 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Nathanaelstraße 1 (bei Rau), 04177 Leipzig Anemone Rau, Gesangspädagogin

Bitte beachten Sie auch den Kurs zum Atemtraining.

F 28 038 W **Stimmbildung spezial – Volkslieder**

Der Kurs wendet sich an musikalische Laien jeden Alters, die gern bekannte Volkslieder verbunden mit stimmlicher Anleitung in einer Gruppe singen möchten. Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Freude am Singen.
17.3. - 5.5., Sa., 9.30 - 11 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 7.4., 14.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

F 28 042 W **Interpretationskurs**

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich auf Gesangstitel individuell, im Duett bzw. in szenischer Gruppendarstellung vorzubereiten. Klavierbegleitung steht zur Verfügung (Noten der Titel jeweils eine Woche vorher mitbringen). Möglich ist auch CD/MC-Begleitung, auch eigene Instrumentalbegleitung wird begrüßt. Der erste Titel eigener Wahl sollte im Ablauf bereits beherrscht werden, damit sofort gesanglich, musikalisch und ausdrucksmäßig daran gearbeitet werden kann. Ziel ist, die Titel interpretatorisch sicher und mit überzeugender Ausstrahlung darbieten zu können. Im Kursverlauf werden in Abstimmung mit der Kursleiterin weitere Gesangstücke ausgewählt. Der letzte Kurstermin kann als Konzert vor Publikum stattfinden.

19.3. - 18.6., Mo., 18 - 19.45 Uhr / 28 Ustd. 134 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin, Kaoru Maruyama, Pianistin

F 28 046 W (NEU) **Gospelworkshop**

Gospelsingen – Aussteigen aus dem Alltag, Einsteigen in die Welt der Musik voller Emotionen. Gospelsingen bietet die Möglichkeit, auch ohne musikalische Ausbildung zu singen und so den Nöten und Sorgen des Alltags Ausdruck zu verleihen, sich die alltäglichen Belastungen in der Gemeinschaft von der Seele zu singen und so wieder entlastet und mit Freude dem Alltag zuzugehen. Englisch- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

23.3. - 25.3., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 17.30, So., 10 - 13 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva von der Heyde, Chorleiterin

F 28 052 W **Keyboard für Anfänger/-innen**

Sie erlernen die Technik des Keyboardspiels oder alternativ, falls Sie ein Digitalpiano besitzen oder bevorzugen, das Spielen auf diesem Tasteninstrument. Die Anfänge spieltechnischer Fertigkeiten werden vermittelt und die Möglichkeiten der Klangfarben des Instrumentes genutzt. Einbezogen werden außerdem die Grundbegriffe der Musiktheorie.

Bitte mitbringen: Keyboard, wenn bereits vorhanden und 3 Euro für Lehrmaterial
20.3. - 19.6., Di., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Musikatelier, Kochstraße 19 bei Marschner Mathias Marschner, Dipl.-Musiker, Entertainer

Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag

In Zusammenarbeit mit der „Musikschule, Neue Musik Leipzig"
Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach ca. 15 Minuten täglichem Üben können Sie in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedenen Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten.
Gitarre und Schreibzeug bitte mitbringen. Instrumente können bei Bedarf für 15 Euro für die Dauer des Kurses geliehen werden.

F 28 068 W **Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**

6.3. - 8.5., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

F 28 070 W **Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**
22.5. - 10.7., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

F 28 072 W **Gitarre für Anfänger – Vormittagskurs**
Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung (Lieder auch nach eigener Wahl) mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendige Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug
21.3. - 13.6., Mi., 10.45 - 11.45 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarre für Anfänger
Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendige Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug

F 28 074 W **Gitarre für Anfänger**
14.3. - 9.5., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

F 28 076 W **Gitarre für Anfänger**
16.5. - 4.7., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarre Grundkurs
Es werden die Grundlagen des Gitarrespiels, Anschlagstechniken und erste Akkorde vermittelt, mit dem Ziel eigenständiger einfacher Liedbegleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

F 28 078 W **Gitarre Grundkurs**
19.3. - 4.6., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

F 28 080 W **Gitarre Grundkurs**
19.3. - 4.6., Mo., 18.40 - 19.40 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung
In Zusammenarbeit mit der „Musikschule, Neue Musik Leipzig"
Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach ca. 15 Minuten täglichem Üben können Sie in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedenen Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten.
Gitarre und Schreibzeug bitte mitbringen. Instrumente können bei Bedarf für 15 Euro für die Dauer des Kurses geliehen werden.

F 28 082 W **Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung**
6.3. - 8.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

F 28 084 W **Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung**
22.5. - 10.7., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

F 28 086 W **Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung**
8.3. - 3.5., Do., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 12.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

F 28 088 W **Gitarrespielen leicht gemacht – Grundlagen der Liedbegleitung**
24.5. - 12.7., Do., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

Gitarre I – Semesterkurs
Die Teilnehmer/-innen lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagtechniken unter Einbeziehung der notwendigen Musiktheorie und Notenkenntnisse. Individuelle Förderung und Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Übungen eröffnen die Möglichkeit einer zielgerichteten Weiterbildung (z. B. Gitarre II). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug

F 28 092 W **Gitarre I – Semesterkurs**
20.3. - 10.7., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

F 28 094 W **Gitarre I – Semesterkurs**
22.3. - 12.7., Do., 18.15 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 12.4., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

Gitarre II – Semesterkurs
Dieser weiterführende Kurs dient der Anwendung der erlernten Akkorde und Anschlagtechniken der Anfängerkurse an verschiedenen Liedbeispielen und Stücken. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Notenschrift und etwas Übung im Greifen.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug

F 28 096 W **Gitarre II – Semesterkurs**
22.3. - 12.7., Do., 19.20 - 20.20 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 12.4., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

F 28 098 W **Gitarre II – Semesterkurs**
22.3. - 12.7., Do., 20.30 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 12.4., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

Tanz

F 29 004 W **Seniorentanz für Fortgeschrittene**
Seniorentanz – geselliges Tanzen für Jung und Alt – hat längst seinen festen Platz im Tanzangebot gefunden. Er hält körperlich und geistig fit, macht Spaß, schafft Geselligkeit. Seniorentanz ist kein Partnertanz. Man kann sowohl gemeinsam als auch solo teilnehmen. Allerdings sind in diesem Fortgeschrittenenkurs Neuanmeldungen nur auf Anfrage möglich und Tanzerfahrung ist dafür Voraussetzung.
Bitte rutschfeste Wechselschuhe mitbringen.
29.2. - 13.6., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 24 Ustd. 41 EUR
Kein Kurs am 7.3., 18.4., 2.5., 16.5
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Thieme, Dipl.-Lehrerin

Tanz dich gesund
Ein Kurs für Erwachsene jeder Altersgruppe. Der Kurs bietet das Tanzen – Kreistänze, Volkstänze, gesellige Tänze aus aller Welt – als maßvolles Fitnesstraining an, das körperliche Aktivierung mit Erholung und Entspannung vereint und gute Laune schafft – auch oder gerade bei gesundheitlicher Beeinträchtigung. Für die Teilnahme brauchen Sie keine/n Partner/-in. Auch Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte rutschfeste Wechselschuhe mitbringen.

F 29 006 W **Tanz dich gesund**
21.3. - 18.7., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 32 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 11.4., 2.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Felicitas Glufke, Tanzlehrerin BVST

F 29 008 W **Tanz dich gesund**
22.3. - 9.8., Do., 12.45 - 14.05 Uhr / 35 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nina Pivovarova,
Dipl.-Kulturwissenschaftlerin, Tanzlehrerin

F 29 012 W **Auf Lo(h)s geht s los!**

Das bedeutet v. a. Freude an der Bewegung und einem ausgewogenen Ganzkörpertraining. Es werden Übungen aus unterschiedlichsten Bereichen trainiert (Rückenschule, Entspannung, Konditionstraining, Jazz). So erleben die Teilnehmer/-innen tänzerische Gymnastik in vielfältiger Weise, die zur Verbesserung ihres Wohlbefindens beiträgt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, weiche Turnschuhe

3.3., 10.3., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Lohs, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

F 29 022 W **Volkstänze – rockig, traditionell, meditativ**

Im Workshop werden Volkstänze aus verschiedenen Herkunftsländern wie z. B. Amerika, Griechenland, Israel und Frankreich vermittelt. Die Tänze erfordern keine Vorerfahrungen, sind leicht erlernbar und Sie kommen schnell in Kontakt mit anderen Teilnehmenden. Zu den Paar- und Kreistänzen brauchen Sie keinen Partner mitbringen, aber dafür gute Laune und viel Freude, sich einmal anders und miteinander zu bewegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser

28.4., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Bernhardt, Dipl.-Sportlehrer

F 29 024 W **Rock 'n' Roll**

... ein Mix aus Tanz und sportlicher Bewegung – zu Musik von Bill Haley und Elvis über Glam-Rock, Neue Deutsche Welle bis zu aktuellen Titeln. Im Workshop werden die Grundtechniken des gesprungenen Rock n Roll mit 9er-Grundschritt erlernt. Mit Tanzfiguren und kleinen Akros verbinden wir diese zu einfachen Tanzfolgen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber falls vorhanden, wird darauf individuell eingegangen. Weitere Details zu Musik- und Tanzrichtung sowie zum Trainingsinhalt auf TanzTiger Leipzig.de. Bitte paarweise anmelden. Einzeltänzer können vorher mit uns Kontakt aufnehmen. Trainiert wird in Sportkleidung: feste Turnschuhe, keine Jeans.

24.3. - 25.3., Sa., 9 - 13, So., 9 - 13 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Wurch, Übungsleiterin,
Maik Wurch, ehem. Rock 'n' Roll-Tänzer (Leistungsbereich),
Übungsleiter, Wertungsrichter

F 29 032 W **Stepptanz für Anfänger**

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance

Dieser Kurs ist für Interessenten geeignet, die Freude an einer besonderen Tanzart haben. Nach Einführung in die Stepptechnik werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen.

19.4. - 28.6., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR

Kein Kurs am 17.5.

Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Andrea Schlegel, Stepptänzerin

F 29 034 W **Stepptanzkurs – Workshop nach „Irish Music"**

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance

In diesem Kurs sind alle zum Mitmachen eingeladen, die Interesse an Stepptanz haben, aber nicht die Zeit für einen längeren Kursabschnitt. Nach Einführung in die Stepptechnik wird eine kleine Stepptanzchoreo nach „Irish Music" einstudiert.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen. Steppschuhe können für eine Leihgebühr von 3 Euro je nach Verfügbarkeit bereitgestellt werden.

1.6. - 2.6., Fr., 18 - 20, Sa., 10 - 12 Uhr / 5 Ustd. 16 EUR

Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Andrea Schlegel, Stepptänzerin

F 29 036 W **Stepptanz – Sommer-Intensivkurs für Kids & Teens**

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
Ihr habt Freude am Tanzen und wollt mal eine besondere Tanzart ausprobieren? Hier könnt ihr euch im Steppen versuchen. Nach Einführung in die Stepptechnik werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen.

26.7. - 27.7., Do., Fr., 15 - 16 Uhr — 8,40 EUR (bereits ermäßigt)
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig — Andrea Schlegel, Stepptänzerin

F 29 038 W **Stepptanz – Sommer-Intensivkurs für Erwachsene**

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
Ihr habt Freude am Tanzen und wollt mal eine besondere Tanzart ausprobieren? Hier könnt ihr euch im Steppen versuchen. Nach Einführung in die Stepptechnik werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen.

26.7. - 27.7., Do., 18 - 19, Fr., 18 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. — 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig — Andrea Schlegel, Stepptänzerin

Discofox-Workshop

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
Discofox – der Tanz für alle Gelegenheiten, ganz gleich ob eine Hochzeit, eine Familienfeier oder ein Ball ins Haus steht. Zu Musik ganz unterschiedlicher Stilrichtungen tanzen zu können, macht den Discofox interessant für jeden. Der Workshop richtet sich an alle, die in kürzester Zeit Grundschritte und auch verschiedene Kombinationen und Figuren erlernen möchten, für einen kompletten Tanzkurs aber nicht die Zeit haben. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

F 29 042 W **Discofox-Workshop**
24.3., Sa., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. — 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig — Jan Thalwitzer

F 29 044 W **Discofox-Workshop**
21.4., Sa., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. — 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig — Jan Thalwitzer

F 29 046 W **Discofox-Workshop**
12.5., Sa., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. — 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig — Jan Thalwitzer

F 29 048 W **Discofox-Workshop**
16.6., Sa., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. — 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig — Jan Thalwitzer

Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs
In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
Im Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs werden Sie auf eine Veranstaltung mit Tanz oder eine Hochzeit als Gastgeber wie auch Gast vorbereitet, so dass die wichtigsten Tänze auf dem Parkett für Sie ein Spaziergang werden. Neben dem Grundschritt und ersten Variationen im Langsamen Walzer erlernen Sie den Discofox, so dass Sie zu Musik verschiedener Couleur abwechslungsreich tanzen können. Rund um gut betreut können Sie dann ohne Angst und Zweifel auf einer Tanzveranstaltung das Tanzbein schwingen! Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

F 29 052 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
24.3., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

F 29 054 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
21.4., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

F 29 056 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
12.5., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

F 29 058 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
16.6., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

F 29 062 W (NEU) **Flamencotanz für Anfänger/-innen**
Treibende Rhythmen, feurige Bewegungen und elegantes Händespiel: der Facettenreichtum des Flamenco reicht von erdig-temperamentvoll bis zu anmutig, witzig und kokett. Wer von der mitreißenden Kunst des Flamencotanzes fasziniert ist, kann in diesem Kurs die Grundlagen der Tanztechnik, der Rhythmik und des stolzen Ausdrucks kennenlernen. Anhand einer kleinen Choreographie werden Fußtechnik, Handbewegungen, Armhaltung und Körpergefühl Schritt für Schritt aufgebaut. Für jedes Alter, jeden Menschen geeignet. Voraussetzungen sind Freude an Musik und Rhythmus, Neugier und solides Schuhwerk: Absatzschuhe mit stabilem, klassischem Absatz (keine Pfennigabsätze); ein langer, weiter Rock, bequeme Tanzkleidung, ggf. Trainingshose/Leggings.
12.4. - 7.6., Do., 19.30 - 20.45 Uhr / 35 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Tanzschule Flamencostudio Arrebato, Hans-Poeche-Straße 6 Franziska Güttler, Flamencotänzerin

F 29 072 W **Orientalischer Bauchtanz – Anfängerkurs**
Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen egal welchen Alters und welcher Statur, die orientalischen Tanz erlernen möchten. Der orientalische Tanz bietet die Möglichkeit mal weich, mal temperamentvoll viele Aspekte, wie Weiblichkeit und Sinnlichkeit, Bewegung und Tanz, Ausgleich und Entspannung zum stressigen Alltag zu verbinden. Schwerpunkte: Grundstellung, Grundbewegungen mit Isis-Schleier, Doppelschleier sowie anderen Accessoires, Erlernen von verschiedenen Choreographien.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bequeme Kleidung und Wechsel- (Turnschuhe) mitbringen. Weitere Arbeitsmaterialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
19.3. - 9.7., Mo., 13.20 - 14.30 Uhr / 23,3 Ustd. 70 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katarina Berezovskaia,
Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz, Tanzlehrerin

F 29 074 W **Orientalischer Tanz – Workshop Tanztechnik**

Dieser Workshop wendet sich an alle Frauen egal welchen Alters und welcher Statur, die orientalischen Tanz kennenlernen und ausprobieren möchten. Gleichzeitig ist es auch eine sehr gute Ergänzung für diejenigen, die schon seit einiger Zeit tanzen und ihre Kenntnisse verbessern möchten. Schwerpunkte: Grundstellung, Grundbewegungen. Die Teilnehmerinnen bekommen Einblick in die verschiedenen Tanzstile des Orientalischen Tanzes wie z. B. Isis-Schleier, verschiedene Drehtechniken, effektvolle Figuren werden gezeigt und erklärt, Doppelschleier.
Keine Vorkenntnisse erforderlich
Bequeme Kleidung und Wechsel- (Turnschuhe) mitbringen. Weitere Arbeitsmaterialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
31.3. - 1.4., Sa., 11 - 14, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katarina Berezovskaia,
Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz, Tanzlehrerin

F 29 082 W **Bauchtanz-Basics**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Sie erlernen sechs Basisbewegungen in Hüfte und Oberkörper kennen, die zusammengesetzt eine Vielfalt an Bewegungen für den Orientalischen Tanz ergeben. Spaß und gesundheitsorientierter, rückenschonender Unterricht sollen dabei an erster Stelle stehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
24.3., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann,
geprüfte Bauchtanzlehrerin

F 29 084 W **Tribal Fusion Basics**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Hier erfahren die Teilnehmerinnen alle wichtigen Grundlagen in Sachen Tribal Fusion Bellydance. Pops und Loks, Beats und Breaks sowie korrekte Armführung werden vorgestellt. Vorerfahrung in Orientalischem Tanz oder die Teilnahme am Kurs Bauchtanz Basics sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
21.4., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann,
geprüfte Bauchtanzlehrerin

F 29 086 W **Anmutige Körperwellen**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Immer wieder schön anzusehen sind weiche Wellenbewegungen des Körpers. Ob isoliert oder kombiniert in Hüfte und Oberkörper – die Variationsmöglichkeiten sind äußerst vielseitig. Mit effektiv eingesetzten und verschieden kombinierten Basisbewegungen erlernen die Teilnehmerinnen anmutige Körperwellen, die in den unterschiedlichsten Stilen nicht nur des Orientalischen Tanzes eingesetzt werden können. Spaß und gesundheitsorientierte Ausführung der Tanzbewegungen sind dabei wichtigstes Kriterium!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch
12.5., Sa., 12 - 15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl, 04109 Leipzig Katharina Jünemann,
geprüfte Bauchtanzlehrerin

F 29 088 W **Orientalischer Tanz mit Zimbeln**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental

Dieser Workshop gibt eine Einführung in den Orientalischen Tanz und die Zimbel als begleitendes Instrument der Tänzerin. Zu einfachen Rhythmen werden Schrittkombinationen und Tanzbewegungen erarbeitet. Der Tanz mit Zimbeln ist einer der Höhepunkte bei einem orientalischen Tanzauftritt, und das Erlernen erfordert Fleiß und Geduld.

Bitte bereits angepasste Doppellochzimbeln mitbringen. Außerdem bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch mitbringen.

16.6., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl, 04109 Leipzig Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

F 29 090 W **Hagallah-Basics**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental

Hagallah bedeutet „tanzen" und ist ursprünglich ein Tanz der Beduinenfrauen. Doch auch beim klassischen Orientalischen Tanz ist die Hagallah eine unverzichtbare Tanzbewegung. Im Workshop „Hagallah-Basics" lernen die Teilnehmer/-innen die 3/4-Hagallah-Basis auf effektive Weise kennen. Bleibt genug Zeit im Workshop übrig, werden verschiedene Varianten der Hagallah-Basis vorgestellt. Rückenschonende Ausführung dieser Tanzbewegung ist dabei wichtigstes Kriterium!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch.

14.7., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl, 04109 Leipzig Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

F 29 092 W **Hula-Tanz aus Hawaii**

Hula bedeutet „überfließende Sonnenenergie", das „Hu" steht für Energie und das „La" für Sonne. In der schriftlosen polynesischen Kultur Hawaiis war der Hula Archiv und Gedächtnis. In Bewegungen und Gesängen wird jahrhundertealte Geschichte bewahrt und weitergegeben. Wie im westlichen Theater werden im Hula Geschichten von Menschen und Orten, von Göttern und Helden, von Liebe und Schönheit, von Schmerz und Krieg erzählt. Sie werden die wichtigen Basisschritte, Rhythmen, einfache Lieder und Tänze und so die hawaiianische Kultur kennenlernen.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, ein kurzes Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen, falls vorhanden, Blumenspange oder -schmuck für das Haar; Getränke

21.4. - 22.4., Sa., 10 - 13.30, So., 10 - 13.30 Uhr / 9 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Viviana del Rio, Tanzlehrerin, Choreografin

Kursleiter/-innen

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

für den Gesundheitsbereich gesucht,
v. a. Pilates, Aerobic und ZUMBA Fitness®.
Sprechen Sie uns an: Telefon 0341 / 123-6038.

F 29 094 W **Südseetanz: Tänze von der Osterinsel und aus Tahiti**

Der südpazifische Raum kann mehr verschiedene Tänze als Insel vorweisen- dort tanzt, wer gerne tanze möchte. In der Südseekultur erzählt der Tanzende Geschichten alltäglichen, aber auch kulturhistorischen und geistig-religiösen Inhaltes. Die Bandbreite der Musik reicht von feinen Melodien bis zu temperamentvollen Perkussionsrhythmen. Zur Veranschaulichung werden ausgewählte Videobeispiele gezeigt.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, ein kurzes Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen, falls vorhanden, Blumenspange oder -schmuck für das Haar; Getränke
12.5. - 13.5., Sa., 10 - 13.30, So., 10 - 13.30 Uhr / 9 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Viviana del Rio,
Tanzlehrerin, Choreografin

F 29 096 W **Inselhopping liegt voll im Trend!**

Bora Bora, Tahiti, Rapa Nui (Osterinsel), Samoa, Tonga, Fidschi, Neuseeland – Inselhopping liegt voll im Trend! Deshalb begeben wir uns auf eine Rundreise durch den Südpazifik und lernen die exotische Vielfalt der Tanzformen und Kulturen, ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen. Auf unserem Ausflug begegnen wir temperamentvollen und sanften Südsee-Tänzen, melodiösen Liedern wie treibenden Trommelrhythmen und verschiedensten Mythen und Traditionen.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, ein kurzes Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen, falls vorhanden, Blumenspange oder -schmuck für das Haar; Getränke
9.6. - 10.6., Sa., 10 - 13.30, So., 10 - 13.30 Uhr / 9 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Viviana del Rio,
Tanzlehrerin, Choreografin

F 29 098 W **„Blumensprache“ Blüten- und Leitänze aus der Südsee**

In vielen Kulturen wird „durch die Blume“ gesprochen, und auch im südpazifischen Raum haben bunte, duftende Blüten mehr als nur schmückende oder aromatisierende Funktion. Ihre Schönheit und ihr Duft ließen unzählige Legenden und mythologische Geschichten gedeihen. Blüten und Leis (Blumenketten) sind in der Südsee fester Bestandteil wichtiger Zusammenkünfte, wie z. B. Hochzeiten und Beerdigungen, und natürlich ein Symbol der Liebe. Wir lernen „Tanzgeschichten“ kennen, die sich um die Leis, die Gardenie, die Frangipani, die Tiare Tahiti und den Hibiskus ranken.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, ein kurzes Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen, falls vorhanden, Blumenspange oder -schmuck für das Haar, Getränke
14.7. - 15.7., Sa., 10 - 13.30, So., 10 - 13.30 Uhr / 9 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Viviana del Rio,
Tanzlehrerin, Choreografin

ANSPRECHPARTNER/-IN

Fachliche Beratung:		
Elvira Stolz		Telefon: 123-6038
Peter Kabitzsch	Ernährung, Kochen	Telefon: 123-6020
Service/Anmeldung:		123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 133, 134

THEMENBEREICHE

KÖRPERERFAHRUNG, ENTSPANNUNG	**142**
Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung	142
Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse	148
GYMNASTIK, BEWEGUNG, FITNESS	**155**
Gymnastikkurse, Rückenschule, Pilates	155
Fitness- und Aerobic-Kurse	167
Familienangebote, Kinderkurse	175
Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging	177
Inline-Skating, Selbstverteidigung und andere Bewegungskurse	183
GESUNDHEITLICHES GRUNDWISSEN, ERKRANKUNGEN, HEILMETHODEN	**188**
GESUNDE ERNÄHRUNG, KOCHEN	**191**
Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde	191
Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten	195
Party- und Alltagsküche	196
Internationale Küche	201
Kochkurse für Kinder und Jugendliche	205
Getränkekunde	206
GESUNDHEITSPFLEGE	**209**
PRÄSENTATION, IMAGE, OUTFIT	**210**

Körpererfahrung, Entspannung

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Elvira Stolz	Telefon: 123-6038
Service/Anmeldung:		123-6000

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.

Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80%). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)

Sie erlernen die Grundlagen für eine ganzheitliche Partnermassage zum Entspannen und Wohlfühlen. Übungen zur Eigen- und Fremdwahrnehmung werden den Einstieg in die achtsame Arbeit unterstützen. Es ist sinnvoll, sich zu zweit anzumelden (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Laken, 1 kleines Kissen, Massageöl

F 30 100 S Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)
23.3. - 24.3., Fr., 18 - 21, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

F 30 102 S Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)
4.5. - 5.5., Fr., 18 - 21, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

F 30 104 S Klassische Massage für Entspannung und Stressabbau (Partnerkurs)
In diesem Kurs werden Ihnen die wohltuenden Techniken der klassischen Massage vermittelt. Hierbei geht es vor allem um die sanften entspannenden Streichungen als Techniken zum Lösen von Verspannungen. Beginnend mit der klassischen Rücken-Schulter- und Nackenmassage fließen Elemente anderer Massagearten ein und werden allmählich auf Kopf, Gesicht und Arme erweitert. Bitte melden Sie sich zu zweit an (Partnermassage, 41 Euro pro Person). Sie lernen, die Massagetechniken den Bedürfnissen Ihres Partners anzupassen.
Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Massageöl.
3.3. - 4.3., Sa., 9.30 - 15, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

F 30 108 S **Fußreflexzonenmassage – Einführungskurs**
Sie erhalten einen Überblick über dieses sanfte und wirksame Naturheilverfahren und lernen, es für den persönlichen Bedarf anzuwenden. Fußreflexzonenmassage kann angewendet werden bei Krankheitsbildern wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen.
Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Fußwanne (Schüssel), Buntstifte (blau, braun, rot, gelb, orange, grün), 3 Euro für Kopien
17.3. - 18.3., Sa., 9 - 14.15, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Reichel

F 30 112 S **Körpererfahrung und Entspannung mit tibetischen Klangschalen**
Erlaube deinem Körper an diesen drei Kurstagen alle Bewegungen, die ihm im Alltag versagt sind. Tanze wild, explodiere, lass deinen Körper verrückte Träume ausdrücken, verliere dabei Angst, Frust, Wut und Aggression und erfahre ein neues Lebensgefühl mit viel Kraft, Mut und Energie. Methoden: Atemtechniken, Ausdruckstanz, Körperarbeit, Theatertechniken und tiefe Entspannung mit tibetischen Klangschalen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 T-Shirts, Handtuch, Getränk (Wasserflasche)
13.4. - 15.4., Fr., 19.15 - 21.30, Sa., 10 - 13.15, So., 10 - 13.15 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

F 30 113 S **Stressbewältigung und Entspannung mit tibetischen Klangschalen**
Seit über 5.000 Jahren finden Klangschalen in der tibetischen Heilkunst ihre Anwendung. Mittels der Klangschalen wird relativ schnell ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen erreicht. Er ermöglicht eine tiefe Entspannung, da der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht. Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Fantasiereisen und Klangschalenmassagen. Er ist für alle geeignet, die Stress abbauen und innere Ruhe finden wollen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, dicke Socken
1.6. - 20.7., Fr., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

F 30 114 S **Feldenkrais – Methode = Bewusstheit durch Bewegung**
Die Übungen der Feldenkrais-Methode verbessern die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Orientierung. Achtsam erkunden die Teilnehmer/-innen ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken neue und gesündere Bewegungsmöglichkeiten. Schritt für Schritt lernen Sie, unnötige und unproduktive Muskelanstrengung zu reduzieren und sich müheloser, freier und lebendiger zu bewegen – mit dem gesamten Körper, dem Denken und den Gefühlen – ausgeglichen in allen Gelenken. Die Übungen finden im Liegen, Stehen, Vierfüßerstand und im Sitzen statt.
Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung, dicke Socken.
6.3. - 3.7., Di., 17.10 - 18.10 Uhr / 19 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5., 15.5., 29.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

F 30 116 S **Entspannung für die Augen mit der Feldenkrais-Methode**

Ein Augenblick – verweilen, achtsam spüren und entdecken, wahrnehmen und sehen, in Bewegung die Augen führen – Körper, Augen und Seele im Fluss. Wenn die Augen sich gereizt anfühlen, wenn die Welt vor den Augen verschwimmt, dann brauchen diese Pflege und Erholung. In speziellen Bewegungslektionen nach der Feldenkrais-Methode erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Seh- und Bewegungsgewohnheiten und lernen, Ihre Augen bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und zu entspannen. Übungen verschiedener Sehschulen zur Verbesserung der Sehkraft vermitteln, was Sie im Alltag tun können, um einen klaren Blick zu bewahren.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Augenkissen (falls vorhanden), keine Kontaktlinsen

31.3. - 1.4., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

F 30 118 S **Mit Feldenkrais Arm, Schulter und Nacken entlasten**

Sitzen Sie täglich viele Stunden vor dem Computer? Ist Ihr Nacken am Abend verspannt? Oder spüren Sie nach längerer feinmotorischer Tätigkeit Schmerzen in der Hand, dem Arm, der Schulter? Im Kurs werden Sie zur Wahrnehmung einfacher, nicht anstrengender Bewegungen angeleitet. Dabei trainieren Sie den Körpersinn der Tiefensensibilität, welchen Sie im Alltag eher unbewusst nutzen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie, Ihre Bewegungsgewohnheiten zu ändern und dem Schmerz effektiv entgegen zu wirken.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke

10.3. - 11.3., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Pfau, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin

F 30 120 S **Meditationen gegen Alltagsstress**

Meditation ordnet die Gedanken, führt zur eigenen Mitte, trägt zum Abbau von Stress bei, ist eine Quelle der Energie, schenkt mehr Entspannung. In diesem Kurs werden leicht erlernbare Meditationsübungen zum besseren Umgang mit Stress behandelt, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

2.3., Fr., 18.30 - 21.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

F 30 122 S **Einführung in die Meditation**

Der Kurs ist eine ideale Gelegenheit innezuhalten, Altes loszulassen, tiefe Ruhe zu spüren und neue Vitalität zu gewinnen. Neben leicht zu erlernenden Meditationsformen für den Alltag wird auch die Chakralehre behandelt, um seine Energien in Einklang zu bringen. Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen – entdecken Sie die Meditation als einen Weg für Ihre innere Ruhe und Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

6.5. - 13.5., So., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

F 30 124 S (NEU) **Einführung in die Bewegungsmeditation**

Bewegungsmeditation eignet sich als Ausgleich für jeden – unabhängig von Alter und Vorkenntnissen. Die einfach erlernbaren Bewegungsabläufe kombinieren Entspannung mit Aktivität und fördern bei regelmäßigem Üben körperliches und geistiges Wohlbefinden. Voraussetzung hierfür ist die Freude an der Bewegung. Nach dem Kurs werden Sie sich gestärkt und zugleich entspannt fühlen.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

2.6. - 3.6., Sa., 9.30 - 12.30, So., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

F 30 126 S **Yoga und Meditation – Entspannung zum Wochenausklang**

Freudvoll und entspannt statt gestresst und müde ins Wochenende gehen. Lernen Sie Mittel und Methoden zur Überwindung von Stress und Unruhe. Sanftes Yoga, mit Fokus auf den eigenen Atem, wird vorwiegend angewendet. Um zu Stille und Einklang finden zu können, werden wir auch Qigong, stille Meditation, Aufmerksamkeitsübungen und Meditationen, die durch Bewegung und Musik zur Stille des Geistes führen, anwenden.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

2.3. - 11.5., Fr., 13 - 14.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR

Kein Kurs am 6.4., 13.4.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

F 30 130 S **Qigong gegen Stress und Erschöpfung – ein Kurs speziell für Frauen**

Nach einer Phase der beruflichen oder privaten Anspannung und Überbelastung kann uns Qigong in dem Prozess der Regeneration unterstützen und Erholung bringen. Es werden spezielle Übungen vermittelt, die das endokrine und hormonelle System unseres Körpers anregt, die Lebenskraft wieder aufbaut und uns unterstützt, das Gleichgewicht, unsere Mitte zu finden. Wir üben im Sitzen, Stehen und auch im Liegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk (Wasser), 2 Euro für Kopien

30.6., Sa., 9.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Leestmans, Qigong/Do-In-Lehrerin

F 30 132 S **NEU** **Rücken-, Gelenk- und Muskeltraining mit Tai Chi**

Die Prinzipien des Tai Chi Chuan, der ursprünglich chinesischen Selbstverteidigung, helfen uns heute zum Schutz vor Krankheiten. Gute Wirkungen zeigen sich bei regelmäßigem Training hinsichtlich der Optimierung der Haltung. Weiterhin wird die Muskelspannung mittels einer moderaten Kräftigung und Dehnung harmonisiert. In diesem Kurs steht die Herangehensweise der alten Chinesen sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis auf dem Programm. Bei individuellen Fragen erhalten Sie Trainingstipps.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe

12.5., Sa., 10 - 13.15 Uhr / 4 Ustd. 11 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tim Zimmermann, Dipl.-Sportlehrer, Tai Chi/Qigong Lehrer

F 30 134 S **Tai Chi und Qigong – ein Wochenende zum Entspannen**

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Vielfalt der ursprünglich chinesischen Bewegungskünste Tai Chi Chuan und Qigong. Beide Systeme werden heute zumeist mit gesundheitsschützender Zielrichtung praktiziert. Durch regelmäßiges Training kann die Konzentration verbessert, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert werden und hat eine positive Wirkung auf das Immun- und Nervensystems. Inhalt des Kurses sind ausgesuchte Bewegungsformen des bewegten Qigong sowie eine Entspannungsübung des stillen Qigong. Ergänzt wird der praktische Teil durch philosophisches und medizinisches Hintergrundwissen der Bewegungs- und Ruhekünste und wie man sie in den heutigen Alltag übertragen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe

9.6. - 10.6., Sa., 9.30 - 14.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 11 Ustd. 29 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tim Zimmermann, Dipl.-Sportlehrer, Tai Chi/Qigong Lehrer

Tai-Chi / Qigong für Ältere
Dieser Kurs richtet sich besonders an Ältere, denn die Übungen können auch im fortgeschrittenen Alter noch erlernt und ausgeführt werden. Der Reiz liegt in der Schönheit und Anmut der Bewegungen. Im Unterschied zu den anderen fernöstlichen Kampfkünsten erfordert die Ausübung des Tai-Chi keine größeren Anstrengungen. Ziel dieses Kurses für die ältere Generation ist es, mit Atem und Bewegungsübungen den inneren Fluss der Energie erlebbar zu machen. Es werden die Atmung gestärkt, Muskeln und Sehnen gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Der erste Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe.

F 30 136 S **Tai-Chi / Qigong für Ältere**
28.2. - 12.6., Di., 8.45 - 10.15 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 17.4., 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Glodek, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

F 30 138 S **Tai-Chi / Qigong für Ältere – Fortsetzungskurs**
28.2. - 12.6., Di., 10.45 - 12.15 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 17.4., 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Glodek, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

F 30 140 S **Mit Tai Chi Chuan die eigene Lebenskraft aktivieren (Fortsetzungskurs)**
Vorgestellt werden einfache Variationen des Tai Chi Chuan im Yang-Stil. Die Chinesen nennen es ER-SHI-SI-SHI, d. h. Tai-Chi in 24 Abschnitten (Kombinationen). Wer täglich diese Übungen anwendet, hält den Körper fit, kann Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten, baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Körperbewegungen trainieren Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
Kurseinstieg möglich mit Vorkenntnissen (Tai-Chi in 12 Abschnitten).
26.3. - 16.7., Mo., 14.45 - 15.45 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

F 30 142 S (NEU) **Tai Chi Shan – die traditionelle Kunst der Entspannung mit dem Fächer**
Tai Chi Shan ist eine neue Variante des Tai Chi Chuan. Diese Fächerübungen sind in China ebenso populär wie Tai Chi Chuan in 24 bzw. 48 Abschnitten. Die nationale Sportbehörde Chinas fördert diese Form der Entspannung. Sie basiert auf der Gesundheitstheorie des Tai Chi und trainiert mit sanften Körperbewegungen Geist und Seele. Mit dem Fächer in der Hand – als traditionelle chinesische Kunst – wird die Freude an der Bewegung verstärkt, der Übende kann sich besser konzentrieren und leichter ausbalancieren.
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits Erfahrungen mit Tai Chi besitzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
27.3. - 17.7., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

F 30 144 S **Den Tag abschließen mit Qigong**

Qigong kann als eine Folge heilgymnastischer Übungen betrachtet werden, die intensiv auf unseren Körper wirken – lockernd, dehnend, stärkend, massierend. Dabei lernt man sich zu entspannen, in sich hineinzuhören und beim Wohlfühlen eigene Grenzen und Energien zu spüren. Ein Kurs für alle, die sich mit Methoden der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) vertraut machen wollen und an Hintergrundwissen interessiert sind, da auch Lehrfilme mit einbezogen werden. Sanft ausgeführte Übungen, einzeln oder mit einem einfühlsamen Partner, tragen dazu bei, Beschwerden vorzubeugen.
Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe und 2 Euro für Kopien mitbringen.
2.5. - 18.7., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Peiselt,
Dipl.-Sportlehrer, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer

F 30 146 S **Entspannen mit Qigong am Wochenende**

Aus dem großen Fundus uralter und neuer Qigongübungen lernen Sie neben sanften Streich-, Dehn- und Klopfübungen auch stärkende und gesundheitsschützende Bewegungen kennen. Entspannende meditative Übungen lassen Sie bei bewusster Lenkung und Vertiefung der Achtsamkeit den Wechsel von Anspannung und Entspannung, das innere Loslassen – bei gleichzeitiger Aufrichtung, Balance und Harmonie – wirksam erleben. Körperreisen und ein Lehrfilm unterstützen Sie dabei, Ihren Körper besser kennenzulernen.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen.
23.6. - 24.6., Sa., 11 - 17.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 13 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Peiselt,
Dipl.-Sportlehrer, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer

F 30 148 S **Die Kraft der Ruhe: Qigong**

Qigong – eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen, die man über Jahrtausende hinweg in chinesischen Klöstern entwickelt hat und die mittlerweile nicht nur von Millionen Menschen in China, sondern in vielen Teilen der Erde regelmäßig praktiziert werden. Dabei steht Qigong besonders in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungsverbesserung, Ruhe und Gelassenheit sowie ein langes gesundes Leben. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, einen leichten Einstieg in diese asiatische Entspannungsmethode zu finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
1.3. - 3.5., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

F 30 150 S **Qigong – in der Stille liegt die Kraft**

Qigong ermöglicht das Eintauchen in die faszinierende Welt der Energiekünste. Mit Hilfe verschiedener Qigong-Übungen entwickeln sich innere und äußere Stärke, bisher ungenutzte Energien werden aktiviert und wir entdecken ungeahnte Kräfte. Qigong fördert den harmonischen und kraftvollen Fluss der Lebensenergie, steigert bereits nach wenigen Tagen die Basisenergie, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte und baut Stress ab. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Qigong-Erfahrene geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
10.5. - 19.7., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

Die Fünf »Tibeter«® – Basiskurs
Leicht erlernbare yogaähnliche Körper- und Energieübungen fördern bei regelmäßigem Üben körperliches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit, schaffen Entspannung, neue Energie und erhalten die Gesundheit. Die traditionellen Übungen aus dem Himalaja – richtig ausgeführt – harmonisieren und vitalisieren Organfunktionen, das Drüsen- und Immunsystem, beleben den Atem und entfalten Körper und Geist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien

F 30 152 S **Die Fünf »Tibeter«® – Basiskurs**
21.4. - 22.4., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

F 30 154 S **Die Fünf »Tibeter«® – Basiskurs**
3.7. - 31.7., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse

Hatha Yoga für Anfänger
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

F 30 202 S **Hatha Yoga für Anfänger**
16.4. - 2.7., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 30.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

F 30 206 S **Hatha Yoga für Anfänger**
27.2. - 7.5., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

F 30 208 S **Hatha Yoga für Anfänger**
14.5. - 16.7., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

F 30 210 S **Hatha Yoga für Anfänger**
6.3. - 15.5., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Laura Cornelius, Studentin Psychologie, Yogalehrerin (BYV)

F 30 212 S **Hatha Yoga für Anfänger**
22.5. - 24.7., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Laura Cornelius, Studentin Psychologie, Yogalehrerin (BYV)

F 30 214 S **Hatha Yoga für Anfänger**
7.3. - 30.5., Mi., 16.40 - 17.55 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

F 30 216 S **Hatha Yoga für Anfänger**
7.3. - 30.5., Mi., 18 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

F 30 218 S **Hatha Yoga für Anfänger**
19.4. - 5.7., Do., 8 - 9 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

F 30 220 S **Hatha Yoga für Anfänger**
8.3. - 12.7., Do., 9.15 - 10.30 Uhr / 25 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 5.4., 12.4., 17.5., 24.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Eschholz, Krankenschwester, Yogalehrerin (BIYVD)

F 30 222 S **Hatha Yoga – Aufbaukurs**
8.3. - 10.5., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

F 30 224 S **Hatha Yoga – Aufbaukurs**
24.5. - 19.7., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

F 30 226 S **Hatha Yoga am Vormittag**
2.3. - 11.5., Fr., 10.45 - 12.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 6.4., 13.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

F 30 228 S **Hatha Yoga für Anfänger**
9.3. - 11.5., Fr., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

F 30 230 S **Hatha Yoga für Anfänger**
9.3. - 11.5., Fr., 19.15 - 20.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

F 30 231 S **Hatha Yoga für Anfänger**
1.6. - 20.7., Fr., 19.15 - 20.45 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

F 30 232 S **Hatha Yoga für ältere Menschen**

Yoga kann man zu jeder Zeit beginnen. Dieser Kurs soll besonders älteren Frauen und Männern den Einstieg in diese Entspannungsmethode erleichtern. Yoga ist ein Weg zu innerer Gelassenheit durch das Erkennen und vor allem Akzeptieren der eigenen Grenzen. Je älter man wird, um so wichtiger ist es, regelmäßig und vorsichtig die Wirbelsäule und das Immunsystem zu stärken und sensibel zu bleiben für die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele. Verschiedene Körperhaltungen (Asanas), sanfte Bewegungen und eine richtige Atmung tragen dazu positiv bei. Alle Übungen sind dem Alter angepasst und können individuell gestaltet werden.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
8.3. - 7.6., Do., 15 - 16.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 22.3., 12.4., 19.4., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Reh,
Med. techn. Assistentin (MTA), Yogalehrerin (BYV)

F 30 234 S **Hatha Yoga für Frauen und Männer ab 60**

Je älter man wird, um so wichtiger ist es, sich regelmäßig, bewusst und sanft zu bewegen sowie die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele zu erkennen und ihnen gerecht zu werden. Durch Körperhalten (Asanas), Bewegungsfolgen (Karanas) in Einklang mit dem Atem werden Spannungen gelöst, Kraft entwickelt, die Beweglichkeit gefördert und das Immunsystem gestärkt. Die Auswahl der Übungen erfolgt altersgerecht und kann individuell variiert werden. Gerade durch das Akzeptieren seiner Grenzen und die Konzentration auf Empfindungen und Veränderungen in Körper, Geist, Seele und Atem gelangt man zu innerer Gelassenheit (Vorkenntnisse erforderlich).
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
29.2. - 13.6., Mi., 9.15 - 10.45 Uhr / 30 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 16.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidrun Schattke,
Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BDY)

Power Yoga

Power Yoga bezeichnet einen dynamischen Ansatz des Hatha Yoga, dessen Schwerpunkt auf der fließenden Verbindung (Vinyasa) einzelner Stellungen (Asanas) zu kräftigenden und stärkenden Sequenzen liegt. Durch Wiederholung und Variation der Übungsabfolgen wird das Körpergefühl vertieft, die Körperwahrnehmung erhöht sowie eine Ganzkörperkräftigung und Flexibilisierung erzielt. Das Erlernen verschiedener Atem- und Konzentrationstechniken fördert darüber hinaus innere Harmonie und geistige Stärke.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden).

F 30 240 S **Power Yoga**
9.3. - 4.5., Fr., 20.20 - 21.20 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch,
Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BYV)

F 30 242 S **Power Yoga**
1.6. - 27.7., Fr., 20.20 - 21.20 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 6.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch,
Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BYV)

F 30 244 S **WOYO® – das moderne Yogatraining**

WOYO® ist eine Kombination aus Workout und Yoga und trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, die Balance, die Beweglichkeit und die Atmung. Es bildet eine Brücke zwischen dem traditionellen Yoga und moderner Körperarbeit (Workout). Die Übungen eignen sich für Jung und Alt, egal wie fit oder eingerostet jemand ist. Da jeder Mensch seine eigene Anatomie hat, nimmt WOYO® darauf Rücksicht. Die Teilnehmer/-innen lernen, ihren Körper richtig einzuschätzen und die Übungen dementsprechend auszuführen. Flexibilität und geistig-körperliche Fitness werden gestärkt – WOYO® ist wohltuende Körperarbeit und Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
9.3. - 11.5., Fr., 14.30 - 15.45 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri,
M. A. Sportwissenschaften, Yogalehrerin

F 30 248 S **Yoga und Entspannung – Kraftquelle Atem**

Die Atemtechnik hat einen entscheidenden Einfluss auf die individuelle Leistungsfähigkeit des Körpers. Ziel des Kurses ist die Vermittlung einer bewussten Atmung sowie deren Anwendung im Alltag. Dazu wird die Atmung stets in Kombination mit einfachen Yogapositionen geübt, um zusätzlich von den dehnenden und entspannenden Effekten zu profitieren. Für alle Positionen werden abgewandelte Möglichkeiten erklärt und als Varianten angeboten. Die Verbindung von Yoga und Atmung trägt dazu bei, sowohl die physische Belastbarkeit als auch die Konzentrationsfähigkeit und das seelischen Gleichgewicht positiv zu beeinflussen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken
6.6. - 25.7., Mi., 16.40 - 17.55 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelyn Flechsig,
Yoga-, Atemkursleiterin (BYVG)

F 30 250 S **Hatha Yoga – ein Wochenende zum Kennenlernen**

Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken
13.7. - 14.7., Fr., 17.30 - 20.30, Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Eschholz,
Krankenschwester, Yogalehrerin (BIYVD)

Yoga am Arbeitsplatz für Computerfreaks und Schreibtischtäter

An diesem Wochenende lernen Sie wirkungsvolle Yogaübungen kennen, mit denen man Muskelverspannungen, Maussyndrom und Stress täglich vorbeugen kann. Besondere Aufmerksamkeit wird auf Augen-, Nacken-, Schulter-, Lendenwirbelsäulenübungen sowie Kurzentspannungstechniken und Selbstmassage gelegt. Angesprochen sind Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch bzw. vor dem Computer verbringen. Dies gilt nicht nur für Berufstätige, sondern auch für Auszubildende, die diese Yogatechniken in ihren Alltag integrieren wollen, denn vorbeugen ist besser als heilen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk (Wasser), 3 Euro für Lehrmaterial

F 30 252 S **Yoga am Arbeitsplatz für Computerfreaks und Schreibtischtäter**

28.4. - 29.4., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht,
Yogalehrerin (BYV)

F 30 254 S **Yoga am Arbeitsplatz für Computerfreaks und Schreibtischtäter**

7.7. - 8.7., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

F 30 255 S (NEU) **Entspannen – individuell und wirkungsvoll**

Jeder Mensch hat seine individuellen Vorlieben, die auch auf die einzelnen Entspannungsmethoden zutreffen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Verfahren auszuprobieren und die individuelle Entspannungstechnik für sich zu finden. Es werden sowohl westlichen Methoden, wie autogenes Training und progressive Muskelrelaxation, als auch fernöstliche Elemente, wie Qigong und einfache Yogaelemente, sowie Meditationstechniken und Fantasiereisen anhand von thematischen Schwerpunkten vorgestellt. Durch die Kombination von Aktivität und Ruhephasen wird eine tiefe und erholsame Entspannung erreicht.
Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung, dicke Socken
27.3. - 5.6., Di., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Janine Fester,
M. A. Kulturwissenschaften, Entspannungstherapeutin

3

F 30 256 S **Workshop – wie finde ich die richtige Entspannungsmethode?**

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, verschiedene Entspannungsverfahren sowohl theoretisch als auch praktisch näher kennenzulernen. Vorgestellt werden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen nach Ilse Middendorf sowie Fantasiereisen. Weiterhin erhalten Sie Informationen zum Stressmanagement.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien
21.7., Sa., 10 - 14 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Moye, Entspannungspädagogin

Autogenes Training – Grundkurs

Das Autogene Training ist eine weitverbreitete Entspannungsmethode, die sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, stressbedingten Magenbeschwerden etc.) als auch anderer Probleme (v. a. Stress, allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt werden kann. Sie dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Die Teilnehmer/-innen erlernen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmer sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien

F 30 264 S **Autogenes Training – Grundkurs**
27.2. - 14.5., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 17 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tanja Schuck,
B. Sc. Psychologie, Entspannungstherapeutin

F 30 266 S **Autogenes Training – Grundkurs**
6.3. - 15.5., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

F 30 268 S **Autogenes Training – Grundkurs**
29.5. - 24.7., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

F 30 270 S **Stressbewältigung und Autogenes Training für junge Leute**

Stress ist eine lebenswichtige Reaktion des Menschen und stellt einen Schutzmechanismus dar. Er dient der Energiegewinnung zur Bewältigung von Gefahren bzw. hohen Anforderungen. Problematisch kann es für Körper und Psyche werden, wenn dieser Alarmzustand über längere Zeit besteht (anhaltender Prüfungsstress, zu hohe Anforderungen in Schule, Ausbildung und Studium). Um diesem chronischen Stress zu begegnen, können Stressbewältigungsstrategien eingesetzt werden. Neben theoretischem Wissen soll in diesem Kurs der Fokus besonders auf praktische Übungen und Erfahrungen gelegt werden, in dem neben Möglichkeiten des Zeitmanagements auch die Entspannungsmethode Autogenes Training Schritt für Schritt erlernt wird.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien
7.5. - 2.7., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 16 Ustd. 38,50 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Arnold, Dipl.-Psychologin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Die Progressive Muskelentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren und wird seit Jahrzehnten erfolgreich zur Stressprävention und -bewältigung genutzt. Sie ist leicht erlernbar und kann von Menschen aller Altersstufen angewendet werden. Durch die bewusste Steuerung der Muskelspannung wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Entspannung „trainierbar". Verspannungsbedingte Schmerzen, Nervosität sowie Konzentrations- und Schlafprobleme lassen sich damit positiv beeinflussen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken

F 30 272 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
27.2. - 23.4., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

Tanja Schuck, Gesundheit

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung im Leistungssport als aktive Rennkanutin, als Entspannungstherapeutin und meines Masterstudiums in angewandter Sportpsychologie weiß ich um die Notwendigkeit eines Gleichgewichts zwischen Anspannung und Entspannung. Der Alltag vieler Menschen ist geprägt durch Stress und Hektik, wobei wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse bleibt. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, ein entsprechendes Verfahren an der Hand zu haben, das schnell und gezielt Stress abbaut und gleichzeitig leistungsfördernd wirkt. Die Volkshochschule bietet mir dabei die optimalen Voraussetzungen, genau diese Fähigkeiten in meinen Entspannungskursen (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) an meine Teilnehmer/-innen weiter zugeben. Als Kursleiterin habe ich im Herbstsemester 2011 angefangen. Mein Motto ist seitdem: „Wer Leistung bringen will, sollte entspannt und stressfrei sein". Ich freue mich schon auf das nächste Semester mit spannenden Kursen und interessierten Teilnehmer/-innen.

F 30 274 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
26.3. - 11.6., Mo., 17 - 18.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Jacqueline Moye,
Entspannungspädagogin

F 30 276 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
21.5. - 23.7., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tanja Schuck,
B. Sc. Psychologie, Entspannungstherapeutin

F 30 278 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
7.3. - 25.4., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Arnold, Dipl.-Psychologin

3

Blutspenden am Universitätsklinikum Leipzig!

Wer kann Blut spenden?

Blutspenden kann fast jeder, der zwischen 18 und 68 Jahre alt ist (Neuspender bis 60 Jahre), mindestens 50 kg wiegt und keine gesundheitlichen Probleme hat.

Was hat man selbst von einer Blutspende?

Zunächst einmal das gute Gefühl, einem anderen Menschen geholfen zu haben. Als Erstspender erhält man einen Blutspenderpass mit der eigenen Blutgruppe, mit dem im persönlichen Notfall schneller geholfen werden kann. Zudem ist bei jeder Blutspende ein kleiner Gesundheits-Check inklusive: Blutdruck und Puls werden gemessen und der Eisenwert bestimmt. Das gespendete Blut wird auf Infektionskrankheiten, wie z. B. Hepatitis B und C, Geschlechtskrankheiten und HIV (AIDS) untersucht.

Wo kann man in Leipzig Blut spenden?

Leipzig Nord
Haltestelle St. Georg
Delitzscher Str. 135
Mo, Fr: 7:00 - 12:00
Di, Mi, Do: 10:00 - 19:00

Leipzig Mitte
Gelände Uniklinikum
Ph.-Rosenthal-Str. 27c
Mo, Fr: 7:00 - 19:00
Di, Mi, Do: 8:00 - 20:00

Leipzig Grünau
Gesundheitsamt
Miltitzer Allee 36
Mo: 13:30 - 18:30
Do: 13:30 - 18:30

Leipzig Paunsdorf
ehem. Mittelschule
Hainbuchenstr. 13
Fr: 14:00 - 18:00

Nach Transfusionsgesetz §10 können Spender in diesen Abnahmestellen eine Aufwandsentschädigung in Anspruch nehmen (ab der 2. Spende).

Tel: 0341 97 25393 oder **www.blutbank-leipzig.de**

Blut Bank
Universitätsklinikum Leipzig

Gymnastikkurse, Rückenschule, Pilates

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise auf der Seite 142 sowie die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Programm an Bewegungs- und Entspannungsübungen, die einen Ausgleich zum stressigen und oft im Sitzen verbrachten Arbeitstag bieten sollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 000 S **Ausgleichsgymnastik**
28.2. - 8.5., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 12 Ustd. 29 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

F 31 002 S **Ausgleichsgymnastik**
15.5. - 10.7., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 12 Ustd. 29 EUR
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

F 31 004 S **Ausgleichsgymnastik**
1.3. - 10.5., Do., 18.40 - 19.40 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 5.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 006 S **Ausgleichsgymnastik**
24.5. - 26.7., Do., 18.40 - 19.40 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 008 S **Den Rücken stärken – Gymnastikmix**
Speziell für Frauen und Männer ab 50 werden ausgewählte Übungen angeboten. Zielstellung ist vor allem die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, aber auch der Bein- und Beckenbodenmuskeln sowie die Erhaltung bzw. Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Hinweise für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag runden die Stunden ab. Auch für Jüngere ist der Kurs geeignet, die es etwas ruhiger angehen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch
5.3. - 9.7., Mo., 16.15 - 17.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Martina Breuhahn, Ergotherapeutin

Gymnastik zur Konditionsverbesserung

Ziel dieses Kurses ist ein gelenkschonendes Gesamtkörpertraining, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und die Muskeln – vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur – gekräftigt werden. Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist besonders für diejenigen geeignet, die etwas „mehr Pfunde“ auf die Waage bringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch

F 31 010 S **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
5.3. - 9.7., Mo., 17.20 - 18.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Martina Breuhahn, Ergotherapeutin

F 31 012 S **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
5.3. - 9.7., Mo., 18.25 - 19.25 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Martina Breuhahn, Ergotherapeutin

Rückenschule – Präventivkurs für einen gesunden Rücken
In diesem Kurs erwartet Sie ein Bewegungsprogramm, das mit Informationen gekoppelt ist für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Die präventive Rückenschule soll Ihr Körper- und Gesundheitsbewusstsein steigern und die Muskulatur kräftigen. Der Kurs ist für jeden geeignet, der vorbeugend etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und der Gelenke tun möchte, und wendet sich besonders an diejenigen, die ihren Alltag fast ausschließlich im Sitzen verbringen bzw. an Berufstätige mit vorwiegend einseitiger oder körperlich schwerer Belastung. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 014 S **Rückenschule – Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
27.2. - 7.5., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 016 S **Rückenschule – Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
14.5. - 16.7., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates
Der Kombikurs bietet die Möglichkeit, Übungen aus verschiedenen Bereichen miteinander zu verbinden. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Mittels der Rückenschule wird Ihnen Wissen vermittelt, welches Sie auch im Alltag anwenden können. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch

F 31 018 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
5.3. - 7.5., Mo., 10 - 11 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 31 020 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
14.5. - 16.7., Mo., 10 - 11 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 31 022 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
2.3. - 11.5., Fr., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 024 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
25.5. - 27.7., Fr., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

Wirbelsäulengymnastik
Der Kurs orientiert auf eine bewusste Körperschulung zur Verbesserung der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe. Kräftigungs-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen dienen der muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Gleichzeitig werden Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 026 S **Wirbelsäulengymnastik**
5.3. - 9.7., Mo., 10.50 - 11.50 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 030 S **Wirbelsäulengymnastik**
5.3. - 9.7., Mo., 16 - 17 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 034 S **Wirbelsäulengymnastik**
5.3. - 9.7., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 038 S **Wirbelsäulengymnastik**
29.2. - 2.5., Mi., 12.10 - 13.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 040 S **Wirbelsäulengymnastik**
16.5. - 18.7., Mi., 12.10 - 13.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 042 S **Wirbelsäulengymnastik**
7.3. - 9.5., Mi., 15.15 - 16.30 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 044 S **Wirbelsäulengymnastik**
16.5. - 18.7., Mi., 15.15 - 16.30 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 046 S **Wirbelsäulengymnastik**
29.2. - 2.5., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

F 31 048 S **Wirbelsäulengymnastik**
9.5. - 11.7., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

F 31 052 S **Wirbelsäulengymnastik**
1.3. - 3.5., Do., 16.25 - 17.25 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

F 31 054 S **Wirbelsäulengymnastik**
10.5. - 19.7., Do., 16.25 - 17.25 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

F 31 056 S **Wirbelsäulengymnastik**
1.3. - 3.5., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

F 31 057 S **Wirbelsäulengymnastik**
10.5. - 19.7., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates, benannt, der diese Methode um 1930 entwickelte. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Das ursprüngliche Pilates-Trainingsprogramm wurde in den vergangenen Jahren weiterentwickelt und dem aktuellen Stand der Wissenschaft und der Medizin angepasst. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und somit auch auf den Stressabbau eine positive Wirkung hat.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch

F 31 058 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
5.3. - 7.5., Mo., 9 - 10 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 31 059 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
14.5. - 16.7., Mo., 9 - 10 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 31 060 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
5.3. - 25.6., Mo., 9.50 - 10.50 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

F 31 062 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
27.2. - 25.6., Mo., 17.20 - 18.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

F 31 064 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
5.3. - 9.7., Mo., 19.20 - 20.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 9.4., 21.5., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 066 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
28.2. - 8.5., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 068 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
22.5. - 24.7., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 070 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
6.3. - 3.7., Di., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Stefanie Kraus, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 072 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
6.3. - 3.7., Di., 18.05 - 19.05 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Stefanie Kraus, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 074 S **Pilates – Aufbaukurs**
7.3. - 27.6., Mi., 8 - 9 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

F 31 076 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
29.2. - 2.5., Mi., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 078 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
16.5. - 18.7., Mi., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 080 S **Pilates – Aufbaukurs**
29.2. - 2.5., Mi., 18 - 19 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 081 S **Pilates – Aufbaukurs**
16.5. - 18.7., Mi., 18 - 19 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 082 S **Pilates – Aufbaukurs**
1.3. - 3.5., Do., 9 - 10.15 Uhr / 17 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 084 S **Pilates – Aufbaukurs**
24.5. - 26.7., Do., 9 - 10.15 Uhr / 17 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 086 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
15.3. - 5.7., Do., 10.45 - 11.45 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 088 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
15.3. - 5.7., Do., 12 - 13 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 090 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
1.3. - 3.5., Do., 11.30 - 12.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 092 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
24.5. - 26.7., Do., 11.30 - 12.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 094 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
1.3. - 3.5., Do., 14.15 - 15.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 096 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
24.5. - 26.7., Do., 14.15 - 15.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 098 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.3. - 5.7., Do., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 5.4., 17.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 100 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.3. - 5.7., Do., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 5.4., 17.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 102 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.3. - 5.7., Do., 20.20 - 21.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 5.4., 17.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 106 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
2.3. - 11.5., Fr., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 108 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
25.5. - 27.7., Fr., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 110 S **Pilates – Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
2.3. - 6.7., Fr., 14.45 - 15.45 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 6.4., 18.5., 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

F 31 116 S **FlowTonic® – kleine Pads mit großer Wirkung**
FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei dem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise eingesetzt werden können. Sie dienen der Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke, bringen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form und tragen durch ihre Vielseitigkeit dazu bei, das Training abwechslungsreich zu gestalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.3. - 5.7., Do., 20 - 21.15 Uhr / 27 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 5.4., 12.4., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rolle,
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Pilates-Trainerin

Gymnastik für Junggebliebene
Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung und Entspannung wird die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht. In gelöster Gruppenatmosphäre können bei ansprechender Musik nicht nur neue soziale Kontakte geknüpft, sondern auch alterstypische Probleme, z. B. Osteoporose, vermindert und die Lebensqualität erhöht werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 118 S **Gymnastik für Junggebliebene**
28.2. - 15.5., Di., 9 - 10 Uhr / 15 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

F 31 120 S **Gymnastik für Junggebliebene**
22.5. - 31.7., Di., 9 - 10 Uhr / 15 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

F 31 122 S **Gymnastik für Junggebliebene**
28.2. - 15.5., Di., 10.10 - 11.10 Uhr / 15 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

F 31 124 S **Gymnastik für Junggebliebene**
22.5. - 31.7., Di., 10.10 - 11.10 Uhr / 15 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

F 31 126 S **Gymnastik für Junggebliebene**
28.2. - 15.5., Di., 11.20 - 12.20 Uhr / 15 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

F 31 128 S **Gymnastik für Junggebliebene**
22.5. - 31.7., Di., 11.20 - 12.20 Uhr / 15 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

Bewegungsmix für junggebliebene Senioren
Es erwartet Sie ein gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Bewegungsprogramm – speziell für ältere Menschen. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Förderung und zum Erhalt der Beweglichkeit sowie zum wichtigen Thema Sturzprophylaxe. Er ist für alle geeignet, die etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten. Vermittelt werden Hinweise, wie Sie ihren Rücken schützen, Stürzen vorbeugen und lange selbstständig, gesund und beweglich bleiben. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 130 S **Bewegungsmix für junggebliebene Senioren**
1.3. - 3.5., Do., 10.20 - 11.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 132 S **Bewegungsmix für junggebliebene Senioren**
24.5. - 26.7., Do., 10.20 - 11.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 134 S **Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**
Es erwartet Sie ein Bewegungsprogramm, speziell für Teilnehmer/-innen ab 55 Jahren, das auch Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag einschließt. Kraft-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen dienen der Stärkung der Muskulatur, der Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule und fördern die Beweglichkeit. Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und Gelenke tun möchten. Kleine Geschicklichkeitsübungen sorgen dafür, dass die Freude an der Bewegung auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
5.3. - 25.6., Mo., 11 - 12 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 9.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

F 31 136 S **Fitnessgymnastik ab 50**

Im Kurs werden verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen vorgestellt, die auf sanftem Wege zum körperlichen Wohlbefinden beitragen. Zum Einsatz kommen auch Sportgeräte, z. B. Kleinhanteln, Pezzibälle, Therabänder, die das Übungsprogramm bereichern und abwechslungsreich gestalten. Weiterhin dienen Entspannungsübungen als Ausgleich zum Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
5.3. - 9.7., Mo., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 21.5., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

Gymnastik für jede/-n ab 50

Der Kurs beinhaltet ein Bewegungsprogramm, welches das Herz- und Kreislaufsystem anregt, die Muskulatur kräftigt sowie eine Kombination verschiedener gymnastischer Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Gezielt fließen Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule ein und es werden Anregungen gegeben für ein rückengerechtes Verhalten. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen der Ganzkörpergymnastik sind besonders älteren Menschen hilfreich, ihren Alltag zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 138 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
29.2. - 2.5., Mi., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 140 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
16.5. - 18.7., Mi., 11 - 12 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

Fit ab 50 – Fitnessmix zur Konditionsverbesserung

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Kurs wendet sich besonders an Männer und Frauen ab 50, aber auch an jüngere Interessenten, die es etwas ruhiger angehen wollen. Die Kursstunde endet mit einem Dehnungs- und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 142 S **Fit ab 50 – Fitnessmix zur Konditionsverbesserung**
28.2. - 8.5., Di., 15.55 - 16.55 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 144 S **Fit ab 50 – Fitnessmix zur Konditionsverbesserung**
15.5. - 17.7., Di., 15.55 - 16.55 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

Mix-Gymnastik ab 40
Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Die Kursstunde endet mit einem Stretching und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 146 S **Mix-Gymnastik ab 40**
28.2. - 8.5., Di., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

F 31 148 S **Mix-Gymnastik ab 40**
15.5. - 17.7., Di., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M. Sc.) der Sportwissenschaft

Fitnessgymnastik für Frauen ab 40
Das ausgewogene Fitnesstraining für Frauen ab 40: Die Kursstunde beinhaltet Übungen für aerobe Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und zur Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie rückenfreundliche Übungselemente und Stretching.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 150 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
29.2. - 2.5., Mi., 15.50 - 16.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel,
M. A. Sportwissenschaften

F 31 152 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
9.5. - 11.7., Mi., 15.50 - 16.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel,
M. A. Sportwissenschaften

F 31 154 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
29.2. - 2.5., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel,
M. A. Sportwissenschaften

F 31 156 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
9.5. - 11.7., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel,
M. A. Sportwissenschaften

F 31 158 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
7.3. - 27.6., Mi., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Kursort wird noch bekannt gegeben Franziska Lukas,
Bachelor of Arts (B. A.) Sportwissenschaften

F 31 160 S **Vitaldynamik – Gymnastik ab 30**

Der Kurs bietet eine Kombination verschiedener gymnastischer Übungen nach Musik für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die in Verbindung mit einem Stretching die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
7.3. - 27.6., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Kursort wird noch bekannt gegeben Franziska Lukas,
Bachelor of Arts (B. A.) Sportwissenschaften

F 31 162 S NEU **Fitnessgymnastik und Pilates**

In diesem Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Pilates wird sowohl Ihre Kondition als auch Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult. Kleine Choreografien (z. B. Aerobic im 3/4 Takt) werden für die Konditionsschulung genutzt. Im Teil II sind die Pilatesübungen so ausgewählt, dass sie für jeden – unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Fitness – möglich sind.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte
8.3. - 5.7., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 5.4., 17.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 164 S **Gymnastik-Mix**

Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Gleichzeitig werden Übungen zur muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule empfohlen und Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
14.3. - 27.6., Mi., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

3

Laufen für die Volkshochschule

Am 6. Juni 2012 findet der nächste „Firmenlauf" statt.

Wer hat Interesse, im Team der Volkshochschule mitzulaufen?

Angesprochen sind Kursleiter/-innen ebenso wie Kursteilnehmer/-innen.

Bitte melden Sie sich bei grit.kind@leipzig.de.

F 31 166 S **Jazzgymnastik – Jazztanz**
Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die Spaß an der Bewegung nach modernen Rhythmen haben. Wir erarbeiten gemeinsam eine kleine Choreografie. Das Trainingsprogramm beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination sowie zur Kräftigung der Muskulatur und zur Konditionsschulung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich Gymnastikschuhe
14.3. - 27.6., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

Fit und Fun – Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger
Dieser gesundheitsorientierte Kurs mit Musik soll vor allem Spaß machen. Hier finden Wiedereinsteiger, Ungeübte und Liebhaber der Gymnastik ein vielseitiges Programm, das einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress bieten soll. Ob Übungen mit dem Partner, mit Kleingeräten oder dem Pezziball, Rückenfitness, Pilates, Stretching – die Übungsstunden sind abwechslungsreich gestaltet und auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 168 S **Fit und Fun – Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger**
29.2. - 2.5., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

F 31 170 S **Fit und Fun – Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger**
16.5. - 18.7., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

Fitnessmix ab 35
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training, welches auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist es, durch ein intensives und variantenreiches Übungsprogramm sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Das Training endet mit einem entspannenden Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes und kleines Handtuch

F 31 172 S **Fitnessmix ab 35**
28.2. - 8.5., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr,
Diplomlehrerin für Sport und Biologie

F 31 174 S **Fitnessmix ab 35**
15.5. - 10.7., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr,
Diplomlehrerin für Sport und Biologie

Fitness- und Aerobic-Kurse

F 31 200 S **Nordic Walking – Anleitung für eine effektive Herz- und Kreislaufbelastung**

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die viel wandern, walken, Nordic Walking Stöcke bereits ohne Anleitung ausprobiert haben bzw. Teilnehmer/-innen eines Anfängerkurses waren. Die Techniken werden erlernt, wiederholt und gefestigt, so dass am Ende des Kurses jeder seine Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden kann. Ergänzt wird die Stunde mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie überall in der Natur durchführen können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken, und als abwechslungsreiche Ergänzung zum Walken.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke
19.4. - 5.7., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 3.5., 17.5.
Treff: Landauer Brücke (Elsterflutbecken / Straße: Am Sportforum) Kerstin Schiller, Dipl.-Sportlehrerin

Weg mit den überflüssigen Pfunden – Fitnessmix

Dieser Kurs verbindet Fitnesstraining mit Gesundheitssport. Ziel ist ein gelenkschonendes muskuläres Ganzkörpertraining sowie ein Herz-Kreislauf-Training, welches den Stoffwechsel anregt und zur Fettverbrennung beiträgt. Der Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit an Cardio-Fitnessgeräten sowie mittels Gymnastik, Workout, Aerobic und dem Circle-Training gestalten den Kurs abwechslungsreich. Er wendet sich an Frauen und Männer, die gern ein paar „überflüssige Pfündchen" loswerden wollen. Tipps für eine bewusste Ernährung ergänzen das Angebot.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 202 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden – Fitnessmix**
12.3. - 21.5., Mo., 10.30 - 11.45 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

F 31 204 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden – Fitnessmix**
19.4. - 21.6., Do., 10.30 - 11.45 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

F 31 206 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden – Fitnessmix**
29.2. - 2.5., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

F 31 208 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden – Fitnessmix**
9.5. - 11.7., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

F 31 210 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden – Fitnessmix**
1.3. - 3.5., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

F 31 212 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden – Fitnessmix**
10.5. - 19.7., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Step and Fun
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich gern nach flotter Musik auf dem Step-Brett bewegen und Freunde am Erarbeiten kleiner Choreografien haben (Dienstag: Step-Grundkenntnisse erforderlich / Mittwoch: auch für Anfänger/-innen geeignet). Im zweiten Teil der Stunde runden Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie Stretching und Entspannung das Programm ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

F 31 214 S **Step and Fun**
6.3. - 3.7., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 216 S **Step and Fun**
14.3. - 4.7., Mi., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fit für den Sommer – ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung
Dieser Kurs bietet allen, die sich auch im Frühling und Sommer fit und beweglich halten wollen, ein abwechslungsreiches Programm – bestehend aus einem Herz-Kreislauf-Training sowie Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät für den Muskelaufbau im Rücken-, Bauch-, Oberschenkel- und Armbereich. Ein Kurs für jede/-n ohne Altersbeschränkung. Ein Stretching- und Entspannungsteil lässt das Programm angenehm ausklingen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte, Badeschuhe für Umkleideraum

F 31 220 S **Fit für den Sommer – ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung**
5.3. - 7.5., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 222 S **Fit für den Sommer – ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung**
14.5. - 9.7., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fitnessmix
Ob Übungen auf dem „Step" oder Elemente aus der Aerobic – beim Fitnessmix erwartet Sie ein breit gefächertes Gymnastikangebot. Kräftigungsübungen mit kleinen Handgeräten, Fitness für Bauch, Beine und Po sowie Training im Fettverbrennungsbereich. Ein intensiver Kurs für alle, die es schweißtreibend lieben. Die Stunde klingt mit einem angenehmen Stretching- und Entspannungsteil aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

F 31 224 S **Fitnessmix**
5.3. - 9.7., Mo., 20.25 - 21.25 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 21.5., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 226 S **Fitnessmix**
28.2. - 8.5., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Breuhahn, Ergotherapeutin

F 31 228 S **Fitnessmix**
15.5. - 17.7., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Breuhahn, Ergotherapeutin

F 31 230 S **Fatburner – fit in den Sommer**
Wer bei fetziger Musik so richtig ins Schwitzen geraten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter dem Motto „Fit in den Sommer" erfolgt ein intensives Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit schweißtreibenden Schritt-, Lauf- und Boxkombinationen. Ein gezieltes, gesundheitsorientiertes Muskeltraining, nicht nur der Problemzonen, mittels eines funktionellen Workouts rundet die Stunde ab. Aerobic-Grundkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. (Dieser Kurs ist nicht geeignet bei Gelenkbeschwerden.)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
6.3. - 3.7., Di., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

F 31 232 S **Ganzheitliches Fitnesstraining**
Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten soll ein besseres Körpergefühl erreicht werden. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen und man kann sich den Alltagsstress von der Seele „powern". Die Auswahl wissenschaftlich fundierter Übungen sorgt für eine hohe Effektivität bei möglichst geringer Gelenkbelastung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
6.3. - 3.7., Di., 18.05 - 19.05 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

F 31 234 S **Fight for Fitness**

Dieser Kurs richtet sich besonders an junge Leute. Es kommen attraktive Kick- und Boxtechniken aller Kampfsportarten für kleine Kombinationen bei flippiger Musik zum Einsatz. Abgerundet wird dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining durch ein effektives Workout und eine abschließende Dehnung. Ermäßigungsberechtigte (Schüler/-innen, Auszubildende, Aupairs, Direktstudenten, Teilnehmer am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 35,70 Euro, ansonsten 51 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
6.3. - 3.7., Di., 19.10 - 20.10 Uhr / 21 Ustd. 35,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

BBP – Bauch-Beine-Po – Workout
In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Dabei führen wir zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durch, die für Einsteiger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 236 S **BBP – Bauch-Beine-Po – Workout**
1.3. - 10.5., Do., 15.20 - 16.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 8.3.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

F 31 238 S **BBP – Bauch-Beine-Po – Workout**
24.5. - 26.7., Do., 15.20 - 16.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

Step by Step: Ein Mix aus Aerobic, Steppaerobic und Workout
Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Elemente der Aerobic und Steppaerobic werden erlernt sowie das rhythmische Empfinden, die Körperhaltung und -spannung geschult (Kenntnisse zu Aerobic-Grundschritten vorteilhaft). Gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gestalten den Kurs abwechslungsreich. Ein Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 240 S **Step by Step: Ein Mix aus Aerobic, Steppaerobic und Workout**
29.2. - 2.5., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 11.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

F 31 242 S **Step by Step: Ein Mix aus Aerobic, Steppaerobic und Workout**
9.5. - 4.7., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 11.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

F 31 244 S **Step by Step: Ein Mix aus Aerobic, Steppaerobic und Workout**
1.3. - 10.5., Do., 19.50 - 21.20 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 8.3.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

F 31 246 S **Step by Step: Ein Mix aus Aerobic, Steppaerobic und Workout**
24.5. - 26.7., Do., 19.50 - 21.20 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

F 31 248 S **Fit mit Musik**
„Fit mit Musik" ist ein Mix aus Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Bauch, Beine, Po) sowie zur Entwicklung der Ausdauer (Aerobic, Steppaerobic, Kickboxen) und wird am Ende mit Dehnungs- und Entspannungsübungen abgerundet. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
2.3. - 13.7., Fr., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 6.4., 13.4., 18.5., 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 250 S **Mit Power ins Wochenende: Steppaerobic und Workout**
Ein Mix aus gezieltem Kreislauftraining mittels Steppaerobic und einem anschließenden Workout für Bauch, Beine, Po zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet. Die Steppaerobic-Kombinationen sind auch für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
2.3. - 13.7., Fr., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 6.4., 13.4., 18.5., 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

Power-Mix
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur – eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 252 S **Power-Mix**
5.3. - 9.7., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Julia Storch, B. A. Sportwissenschaft

F 31 254 S **Power-Mix**
28.2. - 8.5., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Breuhahn, Ergotherapeutin

F 31 256 S **Power-Mix**
15.5. - 17.7., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Breuhahn, Ergotherapeutin

F 31 258 S **Power-Mix**
29.2. - 2.5., Mi., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

F 31 260 S **Power-Mix**
9.5. - 11.7., Mi., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

F 31 262 S **Power-Mix**
29.2. - 2.5., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Stötteritzer Straße 45/Ecke Holsteinstraße Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

F 31 264 S **Power-Mix**
9.5. - 4.7., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Stötteritzer Straße 45/Ecke Holsteinstraße Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training, welches auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Die Stunde endet mit einem Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 266 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
27.2. - 2.7., Mo., 18.25 - 19.25 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

F 31 268 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
28.2. - 8.5., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 12 Ustd. 29 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

F 31 270 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
15.5. - 10.7., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 12 Ustd. 29 EUR
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

F 31 272 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
28.2. - 8.5., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 12 Ustd. 29 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

F 31 274 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
15.5. - 10.7., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 12 Ustd. 29 EUR
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

F 31 276 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
14.3. - 4.7., Mi., 19.10 - 20.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 11.4.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 278 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
8.3. - 5.7., Do., 18.45 - 20 Uhr / 25 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 5.4., 12.4., 17.5.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Kathleen Vogel, Gruppentrainer B-Lizenz

F 31 280 S **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
8.3. - 5.7., Do., 20.10 - 21.25 Uhr / 25 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 5.4., 12.4., 17.5.
Schule Connewitz (ehemals 54. Schule),
Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Kathleen Vogel, Gruppentrainer B-Lizenz

Fitness®
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In mehr als 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner – you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch

F 31 284 S **ZUMBA Fitness®**
5.3. - 7.5., Mo., 11 - 12 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 31 286 S **ZUMBA Fitness®**
14.5. - 16.7., Mo., 11 - 12 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 31 288 S **ZUMBA Fitness®**
27.2. - 9.7., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Diana Geist,
Lehrerin für MTA-FD, Aerobic-Trainer B-Lizenz

F 31 290 S **ZUMBA Fitness®**
27.2. - 9.7., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Diana Geist,
Lehrerin für MTA-FD, Aerobic-Trainer B-Lizenz

F 31 292 S **ZUMBA Fitness®**
29.2. - 4.7., Mi., 17.30 - 18.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 11.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

F 31 294 S **ZUMBA Fitness®**
29.2. - 4.7., Mi., 18.40 - 19.40 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 11.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

Latino Fitness
Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 300 S **Latino Fitness**
29.2. - 2.5., Mi., 8.45 - 9.45 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

F 31 302 S **Latino Fitness**
9.5. - 11.7., Mi., 8.45 - 9.45 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

F 31 304 S **Latino Fitness**
2.3. - 6.7., Fr., 13.40 - 14.40 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 6.4., 18.5., 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

F 31 306 S **Latino Fitness**
2.3. - 6.7., Fr., 15.55 - 16.55 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 6.4., 18.5., 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

Drums Alive® – ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks
Drums Alive® ist ein Fitnessprogramm, das von Bewegung und Rhythmus lebt und mit viel Spaß zu einem effektiven Cardio-Training eingesetzt werden kann. Als neuer Trend durch Trommeln mit Drumsticks auf Pezzibällen trägt es zur Fettverbrennung bei, fördert den Muskelaufbau und bewirkt ein gesundes Gleichgewicht auf physischer, psychischer, mentaler und emotionaler Ebene. Durch Anregung beider Gehirnhälften kommt es zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und zur Steigerung der Sensorik und Motorik. Der pulsierende Rhythmus von Drums Alive® wird Sie begeistern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

F 31 312 S **Drums Alive® – ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks**
9.3. - 4.5., Fr., 19.15 - 20.15 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 314 S **Drums Alive® – ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks**
1.6. - 27.7., Fr., 19.15 - 20.15 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 6.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

Drums Alive® und Pilates – ein effektives Ganzkörpertraining
Dieses Programm verbindet die Trainingssysteme Drums Alive® und Pilates miteinander. Beide beruhen auf Ganzkörpererfahrung und stehen für eine anspruchsvolle Steigerung von Fitness, Körperkraft und Wohlbefinden. Während Drums Alive® eine temperamentvolle Gruppenerfahrung mit Spaß und pulsierenden Rhythmen ist, bietet Pilates ein kraftvolles, ausgewogenes und ruhiges Training. Im Zentrum von Drums Alive® steht das gemeinsame Trommeln einfacher Rhythmen mit Drumsticks auf den Ball, was teilweise schweißtreibende Wirkung erzielt. Durch die Kombination verschiedener Rhythmen mit gymnastischen Elementen und Schrittkombinationen entstehen kleine Choreografien.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe, großes Handtuch

F 31 318 S (NEU) **Drums Alive® und Pilates – ein effektives Ganzkörpertraining**
12.3. - 30.4., Mo., 12.10 - 13.10 Uhr / 9 Ustd. 28 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

F 31 320 S (NEU) **Drums Alive® und Pilates – ein effektives Ganzkörpertraining**
7.5. - 25.6., Mo., 12.10 - 13.10 Uhr / 9 Ustd. 28 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

Familienangebote, Kinderkurse

Gymnastik für Mutter mit Kind
Dieser Kurs soll vor allem Müttern mit Kleinstkindern (ca. 4 - 10 Monate) die Möglichkeit geben, gemeinsam mit ihrem Kind etwas für ihre Gesundheit zu tun. Gezielt werden Muskelgruppen erneut trainiert, bei denen aufgrund der Schwangerschaft Dysbalancen entstanden sind (hier besonders Bauch- und Rückenmuskulatur). Das Übungsprogramm ist vorrangig für die Mütter vorgesehen. Gleichzeitig erhalten Sie jedoch Hinweise, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes mit gezielten Bewegungsformen fördern können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

F 31 400 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**
Familienfreundliches Leipzig
5.3. - 7.5., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 9.4., 30.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 402 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**
Familienfreundliches Leipzig
14.5. - 9.7., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Säuglingsschwimmen – ein Kurs für Mutter/Vater und Kind (ab ca. 6 Monate)
Die Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung Ihres Kindes. Spielerisch macht Ihr Baby Erfahrung mit dem Element Wasser. Es soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den anderen Kindern und Eltern haben. Der Aufenthalt im Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeiten des Säuglings und wirkt sich positiv auf alle Organsysteme besonders auf die Atmung aus. Der enge Eltern-Kind-Kontakt vermittelt Vertrauen und Sicherheit und fördert somit die Eltern-Kind-Beziehung.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel (Eltern), Babyschwimmhose, Babytragetasche o. ä.

F 31 404 S **Säuglingsschwimmen**
28.2. - 24.4., Di., 15 - 15.30 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 406 S **Säuglingsschwimmen**
8.5. - 3.7., Di., 15 - 15.30 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 408 S **Säuglingsschwimmen**
28.2. - 24.4., Di., 15.30 - 16 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 410 S **Säuglingsschwimmen**
8.5. - 3.7., Di., 15.30 - 16 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

Anmelden

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Inline-Skating für Kids (ca. 8 - 12 Jahre)
Inline-Skating ist für viele Kinder ein sinnvoller Freizeitausgleich zum langen Sitzen in der Schule. Es schult die Gleichgewichtsfähigkeit, trägt zur Ausdauerentwicklung bei, macht den Kindern Spaß und kann bei jeder Gelegenheit im Freien genutzt werden. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf richtigem Fallen, einfachem Bremsen, sicherem Fahren und dem Erlernen von Ausweichmanövern. Der Kurs findet im Freien statt. Er ist für Kinder ermäßigt – 22,40 Euro. Sollten Eltern den Wunsch haben, ebenfalls am Kurs teilzunehmen, beträgt das Entgelt 32 Euro.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe

F 31 412 S **Inline-Skating für Kids (ca. 8 - 12 Jahre)**

7.6. - 12.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 22,40 EUR (bereits ermäßigt)
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 414 S **Inline-Skating für Kids (ca. 8 - 12 Jahre) – Ferienkurs**

23.7. - 25.7. und 30.7. - 1.8.,
Mo. - Mi., 16 - 17.30 Uhr / 12 Ustd. 22,40 EUR (bereits ermäßigt)
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

3

Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging

Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, da die Übungen in einem Therapiebecken durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe (z. T. 5 Euro Pfand für Schlüssel)

F 31 500 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
6.3. - 24.4., Di., 13.15 - 14 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 502 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
8.5. - 3.7., Di., 13.15 - 14 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 504 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
10.7. - 28.8., Di., 13.15 - 14 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 506 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
28.2. - 24.4., Di., 14 - 15 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 508 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
8.5. - 3.7., Di., 14 - 15 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 510 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.3. - 3.5., Do., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 512 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
10.5. - 19.7., Do., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 514 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.3. - 3.5., Do., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 516 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
10.5. - 19.7., Do., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 518 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.3. - 3.5., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 520 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
10.5. - 19.7., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 522 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
9.3. - 4.5., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 524 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
11.5. - 29.6., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 526 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**

6.7. - 24.8., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 528 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
9.3. - 4.5., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 530 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
11.5. - 29.6., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 532 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**

6.7. - 24.8., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 31 534 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
3.3. - 5.5., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 7.4.
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann,
Physiotherapeutin

F 31 536 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
12.5. - 30.6., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann,
Physiotherapeutin

F 31 538 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**

7.7. - 25.8., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann,
Physiotherapeutin

Wassergymnastik für Schwimmer/-innen
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Kurs wendet sich an Schwimmer/-innen, da die Wassergymnastik ausschließlich im Tiefwasser durchgeführt wird. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

F 31 544 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
27.2. - 30.4., Mo., 8 - 9 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 546 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
7.5. - 9.7., Mo., 8 - 9 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 548 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
27.2. - 30.4., Mo., 13 - 14 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze,
Dipl.-Sportlehrerin

F 31 550 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
7.5. - 9.7., Mo., 13 - 14 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze,
Dipl.-Sportlehrerin

F 31 552 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
4.4. - 11.7., Mi., 19 - 20 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Schwimmhalle Mainzer Straße 4, Sprunghalle Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 554 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
2.3. - 11.5., Fr., 13 - 14 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 6.4., 13.4.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze,
Dipl.-Sportlehrerin

F 31 556 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
25.5. - 20.7., Fr., 13 - 14 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze,
Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen
In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Wassergymnastik und Aqua-Fitness. Die Übungen der Wassergymnastik dienen in den ersten Kursstunden der Gewöhnung an den hydro-statischen Widerstand und den Wasserauftrieb. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vermittlung von Übungen aus dem Aqua-Fitness-Bereich. Hier wird vor allem das Herz-Kreislauf-System angesprochen und die Ausdauer geschult. Der Einsatz von speziellen Trainingsgeräten und Hilfsmitteln garantiert ein vielseitiges und abwechslungsreiches Üben. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

F 31 558 S **Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen**
7.3. - 9.5., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

F 31 560 S **Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen**
16.5. - 18.7., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken
Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und richtet sich auch an Nichtschwimmer, da die Übungen im Therapiebecken durchgeführt werden. Ausdauer, Beweglichkeit, Erhalten des Gleichgewichts, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Kondition stehen im Mittelpunkt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe, 5 EUR Pfand für Schlüssel

F 31 562 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
7.3. - 2.5., Mi., 19 - 20 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V., Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 564 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
9.5. - 4.7., Mi., 19 - 20 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V., Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

Caroline Friedemann, Gesundheit

Ich bin ausgebildete Diplom-Sportlehrerin, Motopädin, Rückenschullehrerin. Bereits seit drei Jahren arbeite ich an der Volkshochschule Leipzig und gebe regelmäßig Kurse im Bereich Aqua-Fitness und Ausgleichsgymnastik. Die Arbeit macht mir großen Spaß, ich bin stets offen für neue Dinge und lerne durch meine Kurse immer wieder dazu. Ich freue mich über jeden genauso offenen und bewegungsfreudigen Kursteilnehmer/-innen und bin auf die kommenden Semester gespannt.

F 31 566 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**

11.7. - 29.8., Mi., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser
Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm im Tiefwasser zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Trotz hoher Bewegungsintensität stellt es ein schonendes Training dar. Die natürlichen Auftriebskräfte und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder und Gelenke zu entlasten. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Beweglichkeit verbessert. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

F 31 568 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
27.2. - 30.4., Mo., 9 - 10 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 570 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
7.5. - 9.7., Mo., 9 - 10 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 572 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
27.2. - 30.4., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 9 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 574 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
7.5. - 9.7., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 9 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

F 31 576 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
28.2. - 8.5., Di., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Sportbad an der Elster, Antonienstraße 8 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 31 578 S **Aqua-Fitness – dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
15.5. - 17.7., Di., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Sportbad an der Elster, Antonienstraße 8 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

Aqua-Fitness/Aqua-Jogging – dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs
Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Es werden Übungen aus dem Aqua-Jogging und Aqua-Fitness kombiniert. Ausdauer, Beweglichkeit, Erhalten des Gleichgewichts, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Koordination stehen im Mittelpunkt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten. Treff: 13 Uhr am Eingang.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

F 31 580 S **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
29.2. - 9.5., Mi., 13.10 - 14.10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 582 S **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
16.5. - 18.7., Mi., 13.10 - 14.10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 584 S **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
2.3. - 4.5., Fr., 13 - 14 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

F 31 586 S **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
11.5. - 13.7., Fr., 13 - 14 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 18.5.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

Inline-Skating, Selbstverteidigung und andere Bewegungskurse

„Sicher auf 8 Rollen" – Fahrschule für Inline-Skater/-innen
Inline-Skating ist ein gesunder, vielseitiger und freudvoller Zeitvertreib für Jung und Alt. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf sicherem Geradeaus- und Kurvenfahren, einfachen Bremstechniken und Ausweichmanövern. Auf Wunsch können auch Fallübungen durchgeführt werden. Der Kurs findet im Freien statt – witterungsbedingte Verschiebungen bitte einplanen. Er wendet sich an Anfänger/-innen.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Kopfschutz, Turnschuhe

F 31 600 S **„Sicher auf 8 Rollen" – Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
7.5. - 18.6., Mo., 16 - 17.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Uni Leipzig, Sportfakultät, Jahnallee 59, Haupteingang Silvio Mackowiak, Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

F 31 602 S **„Sicher auf 8 Rollen" – Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
3.4. - 15.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 1.5.
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen, Anton-Bruckner-Allee Michael Hofmann, Bachelor of Arts (B. A.) Sportwissenschaften

F 31 604 S **„Sicher auf 8 Rollen“ –**
Fahrschule für Inline-Skater/-innen (Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist für Skater/-innen geeignet, die die Grundtechniken bereits beherrschen und ihr Können noch erweitern wollen. Ziel ist es, noch sicherer zu werden in den Bremstechniken und Ausweichmanövern, um Gefahrensituationen besser meistern zu können. Der Kurs findet im Freien statt – witterungsbedingte Verschiebungen bitte einplanen. In Absprache mit den Teilnehmenden können an den Folgetagen auch andere Skaterstrecken genutzt werden.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe
29.5. - 3.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee
Michael Hofmann,
Bachelor of Arts (B. A.) Sportwissenschaften

„Sicher auf 8 Rollen“ – Fahrschule für Inline-Skater/-innen

Inline-Skating ist ein gesunder, vielseitiger und freudvoller Zeitvertreib für Jung und Alt. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf sicherem Geradeaus- und Kurvenfahren, einfachen Bremstechniken und Ausweichmanövern. Auf Wunsch können auch Fallübungen durchgeführt werden. Der Kurs findet im Freien statt – witterungsbedingte Verschiebungen bitte einplanen. Er wendet sich an Anfänger/-innen.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe

F 31 606 S **„Sicher auf 8 Rollen“ – Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
19.4. - 31.5., Do., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee
Ute Ulbricht, Sportlehrerin,
Sporttherapeutin

F 31 610 S **„Sicher auf 8 Rollen“ – Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
20.4. - 8.6., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 18.5., 25.5.
Treff: Neue Messe, Parkplatz gegenüber (ehemals) Quelle Tor 1
Cornelia Beck,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin

F 31 612 S **„Sicher auf 8 Rollen“ – Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
25.7. - 29.8., Mi., 16.30 - 18 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Uni Leipzig, Sportfakultät,
Jahnallee 59, Haupteingang
Mary Gerstenberg,
1. Staatsexamen Sport und Spanisch

F 31 614 S **„Sicher auf 8 Rollen“ – Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
23.7. - 25.7. und 30.7. - 1.8., Mo. - Mi., 17.30 - 19 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee
Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kickbox – Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken
Dieser Kurs ist für alle Frauen und Männer geeignet, die es intensiv und schweißtreibend mögen. Bei Kickbox-Aerobic werden Elemente aus Kampfsporttechniken genutzt, um speziell die Kondition zu fördern und Bewegungen zu festigen, die für die Selbstverteidigung wesentlich sind. Gleichzeitig wird mit einem gelenkschonenden Ganzkörpertraining die Beweglichkeit verbessert und die Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. In den 45 Minuten steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

F 31 618 S **Kickbox – Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
27.2. - 7.5., Mo., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 9.4.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

F 31 620 S **Kickbox – Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
14.5. - 23.7., Mo., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 28.5.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

F 31 622 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
1.3. - 3.5., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

Kathrin Grobelnik, Gesundheit

Schon in meiner Kindheit war ich sportlich aktiv. Ich habe viele Jahre Schwimmen und Tanzen trainiert. Doch mit 17 Jahren hatte ich ein einschneidendes Erlebnis, das mein Leben sehr stark beeinflusste. Ich wurde überfallen und landete mit Kopfplatzwunden im Krankenhaus. Gegen den stärkeren Angreifer konnte ich damals nichts tun, ich war völlig hilflos und fühlte mich ihm ausgeliefert. Die Platzwunden heilten schnell, doch die Seele brauchte länger. Ich hatte Angst, allein unterwegs zu sein und bekam manchmal Ängste und Beklemmungen. Da ich mich aber als junge Frau auch nicht total zurückziehen wollte, wuchs in mir der Wunsch „... ich will mich selbst verteidigen können." Ich begann, Judo zu lernen. Nach der Wende entdeckte ich die chinesische Kampfkunst Wing Tzun, die damit warb, dass man sich mit den Techniken auch gegen einen größeren und stärkeren Angreifer erfolgreich zur Wehr setzen kann. Ich begann 1991 Wing Tzun zu erlernen und diese Kampfkunst erweckte meine absolute Leidenschaft. Seit 1995 bin ich Trainerin für diese Kampfkunst und unterrichte seitdem Lernwillige. Die Leidenschaft ging so weit, dass ich mich 2005 mit meinem Kampfkunst- und Bewegungsstudio selbständig gemacht und meinen Ingenieursberuf aufgegeben habe. Im Jahre 2009 bestand ich die Prüfung zum 5. Praktikergrad des Wing Tzun, welches der Ernennung zur Kampfkunstmeisterin entspricht. Durch das Training habe ich mich sehr verändert, ich bin viel selbstbewusster geworden und die Ängste und Beklemmungen sind weg. Ich möchte meine Erfahrungen gern mit Menschen teilen, ob sie nun ähnliche Erlebnisse hatten oder einfach nur Interesse an Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mitbringen und für einen (hoffentlich niemals) eintretenden Fall gewappnet sein wollen."

F 31 624 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
10.5. - 19.7., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

F 31 626 S **Mehr Selbstvertrauen und Stärke zeigen – Selbstverteidigung speziell für Frauen und Mädchen**
Ein speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Konzept gibt Verhaltenstipps in unberechenbaren und gefährlichen Situationen, soll das Selbstvertrauen stärken und vermittelt Techniken zum Selbstschutz. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Muskeln. Die ausgeklügelten Bewegungen mit Wing Tzun führen zum bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Das Üben in der Gruppe macht Spaß und schafft mehr Selbstvertrauen. Der Kurs vermittelt, wie man sich in gefährlichen Situationen klug verhalten kann. Ermäßigungsberechtigte (Schülerinnen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmerinnen am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 30,10 Euro, ansonsten 43 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
7.3. - 16.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 16 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 11.4., 18.4., 25.4.
chisao - Kampfkunst- und Bewegungsstudio,
Wachsmuthstraße 4 (Plagwitz) Kathrin Grobelnik, Kampfkunstmeisterin Wing Tzun

F 31 628 S **Aikido – japanische Kampfkunst**
Dieser Kurs wendet sich an Kampfkunstinteressierte jeden Alters, die Aikido – eine bei uns noch recht unbekannte japanische Kampfkunst – kennenlernen und ausprobieren wollen. Aikido ist eine defensive Kampfkunst. Sie schult das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und die eigene Orientierung im Raum sowie den Umgang mit dem Übungspartner. Durch die Betonung der Aggressionslosigkeit und den Verzicht auf Wettkämpfe und Gewinner und Verlierer wird eine entspannte Übungsatmosphäre geschaffen. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. Vermittelt werden die Grundkenntnisse in Theorie und Praxis bzw. Philosophie und Technik. Der Kurs findet in dem dazu üblichen mit Matten ausgelegten Raum – im Dojo – statt.
Bitte mitbringen: für Kampfkunst geeignete feste Kleidung (Aikido- bzw. Judoanzug oder ähnliches)
6.3. - 26.6., Di., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 10.4., 1.5.
Aikidoschule, Josephstraße 45 Philippe Orban, Dipl.-Sportlehrer, Aikido-Trainer (6. Dan)

Kursleiter/-innen

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

für den Gesundheitsbereich gesucht,
v. a. Pilates, Aerobic und ZUMBA Fitness®.
Sprechen Sie uns an: Telefon 0341 / 123-6038.

Tauchen – Kurs mit international anerkanntem Tauchschein
Die Teilnehmer/-innen erlernen die grundlegenden Fähigkeiten des Tauchens mit und ohne Tauchausrüstung. Die Ausbildung beinhaltet Unterricht in Theorie- (Tauchausrüstung, -physik, -medizin, Tauchgangsplanung und -berechnung, sichere Tauchpraktiken, Umweltschutz) und Praxis (Erlernen des Umgangs mit Flossen, Maske und Schnorchel, Einführung in die Tauchtechnik, Training elementarer Übungen mit dem Pressluftgerät) sowie eine Freiwasserausbildung (im Kulkwitzer See). Der Kurs endet mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung zum Erwerb des international anerkannten Tauchscheines CMAS* / PADI Open Water Diver, der zum Tauchen weltweit berechtigt.
Mindestalter: 14 Jahre, Schwimmfähigkeit, ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung (kostenpflichtig)
Für die Freiwassertauchgänge werden Lungenautomat, Jacket, Pressluftflasche und Blei zur Verfügung gestellt. Falls kein eigener Tauchanzug vorhanden ist, kann dieser gegen eine Gebühr von 26 Euro ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Badebekleidung, Flossen, Maske und Schnorchel entsprechend den geltenden Sicherheitsbestimmungen

F 31 630 S **Tauchen – Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**
2.3. - 20.4., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 280 EUR (bereits ermäßigt)
Die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.
Schwimmhalle Mainzer Straße 4 Peter Liebmann, Tauchlehrer

F 31 632 S **Tauchen – Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**
4.5. - 22.6., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 280 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 18.5.
Die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.
Schwimmhalle Mainzer Straße 4 Peter Liebmann, Tauchlehrer

F 31 634 S **Bewegung und Haltung auf dem Pferd**
Bei diesem Kurs geht es nicht um Reiten im herkömmlichen Sinne, auch nicht um therapeutisches Reiten, sondern um ein präventives Gesundheitsangebot, das die Besonderheit des Pferdes nutzt, um körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. In Verbindung mit Nordic Walking und Gymnastik werden sowohl die Kondition und Koordination als auch die Beweglichkeit geschult. Jedes Pferd wird von einem Helfer bzw. einer Helferin im ruhigen Schritt durch die Reithalle geführt, so dass die Übungen in verschiedenen Sitzpositionen möglich sind. Die dreidimensionalen Bewegungserfahrungen auf dem Pferd, das Bewegt-Werden und Sich-Bewegen sind in dieser Form einzigartig. 2008 wurde dieser Kurs mit dem Qualitätssiegel „Sport PRO Gesundheit" des Deutschen Olympischen Sportbundes zertifiziert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Wechselsachen), Turnschuhe, dicke Socken, Handtuch, Getränk
2.3. - 11.5., Fr., 17 - 19 Uhr / 27 Ustd. 214 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Gesundheitssport „St. Georg" e. V.,
Georg-Schumann-Straße 416 Sigrid Neubert, FÄ für Allgemeinmedizin, Übungsleiterin für Prävention

Gesundheitliches Grundwissen, Erkrankungen, Heilmethoden

Das Forum Seniorengesundheit ist eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Gesundheitsamtes der Stadt Leipzig und der Volkshochschule Leipzig mit präventivem Charakter. Es soll dazu beitragen, Senioren über eine gesunde Lebensweise und häufige Krankheitsbilder im Alter aufzuklären. Gleichzeitig richtet sich diese Reihe an Angehörige sowie alle, die haupt- oder ehrenamtlich Senioren betreuen.

F 32 000 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Gesunder Schlaf bis ins hohe Alter**

Jeder kennt sicher die Erfahrung schlafloser Nächte. Bei einigen älteren Menschen wird dies jedoch zum Dauerzustand. Diese Veranstaltung vermittelt Informationen zum gesunden und erholsamen Nachtschlaf, zur Schlafhygiene und zu möglichen Schlafstörungen im Erwachsenenalter sowie deren Behandlung und Vorbeugung.

4.4., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

F 32 002 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: „Damit Sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können" – Zahngesundheit**

Ein strahlendes Lächeln und herzhaftes Zubeißen bleibt nicht der Jugend vorbehalten. Auch im fortgeschrittenen Lebensalter sind gesunde Zähne wichtig für Selbstwertgefühl, Ausstrahlung und Genuss. Die Karies als häufige Erkrankung der ersten Lebenshälfte tritt in den Hintergrund, Zahnfleisch- und Zahnbetterkrankungen nehmen zu. Unsere Zähne müssen lange durchhalten – und wollen gepflegt sein! Wie man sich vor Zahnverlust schützen kann und – wenn es schon zu spät ist – was man bei den „Dritten" beachten muss, wird Ihnen an diesem Nachmittag anschaulich dargestellt.

25.4., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. med. dent. Holger Spalteholz, Zahnarzt, Gesundheitsamt Leipzig

F 32 004 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Ratgeber bei Pflegebedürftigkeit – was kann ich tun?**

Pflegebedürftigkeit ist ein Thema, welches besonders viele Fragen aufwirft. Das sind vor allem Fragen zur drohenden oder bestehenden Hilfe- und Pflegebedürftigkeit, zum Pflegeantrag, zur Krankenhaus- oder Reha-Entlassung und zur Suche nach geeigneten Pflegeangeboten – ambulant oder stationär. Das Pflegenetzwerk Leipzig e. V. ist eine zentrale und kostenlose Informations- und Beratungsstelle und stellt unabhängig Hilfsangebote zu all diesen Fragen bereit. In Leipzig wurde dafür ein Beratungszentrum eingerichtet, um Ratsuchende zu entlasten und Wege für Angehörige und Betroffene zu öffnen und zu ebnen. Sie erfahren weiterhin, welche Angebote und Hilfen es gibt und welche konkreten Voraussetzungen dafür erfüllt sein sollten.

9.5., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Märten, Vorstandsvorsitzender beim Pflegenetzwerk Leipzig e. V.

F 32 006 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: „Wer rastet, der rostet" – Bewegungsförderung im Alter**

Bis ins hohe Alter fit, selbstständig und vor schweren Verletzungen verschont zu bleiben, ist keine Frage des Zufalls. In dieser Veranstaltung sollen die vielen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie man den ungeliebten Nebenwirkungen, die der Altersprozess mit sich bringt, aktiv entgegenwirken kann. Ob Koordination, Kraft, Ausdauer oder die Denkleistung – der Mensch bleibt bis ins hohe Alter trainierbar, und für einen Beginn ist es nie zu spät. Vermittelt werden Tipps für zu Hause sowie Hinweise zu geeigneten Ansprechpartnern, wenn Sie aktiv werden möchten.

23.5., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

F 32 008 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Für den Notfall gut gerüstet – Erste Hilfe für Senioren**

Mit dem Alter steigt häufig auch die Zahl und die Schwere von Erkrankungen. Plötzlich auftretende schwere Erkrankungen führen nicht selten zu medizinischen Ausnahmesituationen. Dann heißt es: Notfall – was tun? Wie Seniorinnen und Senioren solche Momente gut meistern können, welche konkreten Maßnahmen die Erste Hilfe umfasst und wie diese eine praktische Anwendung finden, wird in der Veranstaltung thematisiert.

6.6., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Appelt, Lehrrettungsassistent und Breitenausbilder

F 32 012 S (NEU) **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – eine Einführung**

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wird meist mit Akupunktur gleichgesetzt. TCM ist viel mehr – es handelt sich um ein über Jahrhunderte entstandenes Medizinsystem, bei dem der gesamte Mensch betrachtet wird. Sie erfahren in dieser Veranstaltung mehr über Yin und Yang, über die 5 Elemente und was aus TCM-Sicht Gesundheit und Krankheit sind, sowie welche Krankheiten man wie behandeln kann.

18.4., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kay Weißbach, Ärztin

F 32 014 S **Welche Hilfe können Naturheilverfahren bei Frauenleiden leisten?**

Eine Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Naturheilverfahren stellt Ihnen alternative Behandlungsmöglichkeiten ergänzend oder außerhalb der klassischen Schulmedizin vor, z. B. bei ausbleibender oder schmerzhafter bzw. mit Migräne verbundener Regel, prämenstruellem Syndrom, unerfülltem Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden, Verwachsungen, wiederkehrenden Eierstockzysten, Endometriose, Myomen sowie hormonellen Problemen. Der Kurs bietet Ihnen ebenso die Gelegenheit, auf individuelle Themen einzugehen, da Sie Ihre Fragen direkt an Frau Dr. med. Georgieff richten können.

6.3., Di., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. med. Reinhild Georgieff, Fachärztin

F 32 018 S (NEU) **Akupressur – eine traditionelle chinesische Heilmethode**

Mit Akupressur lassen sich Schmerzen, Spannungen und Unwohlsein behandeln. Diese traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat Herr Thanh am Institut in Vietnam erlernt und mit den Erfahrungen seines Vaters ergänzt. Nun möchte er im Kurs sein Wissen theoretisch und praktisch an die Teilnehmer/-innen weitergeben. Mittels praktischer Übungen werden die Möglichkeiten der Akupressur aufgezeigt, die bei gesundheitlichen Problemen helfen können.

1.3. - 22.3., Do., 19 - 20 Uhr / 5 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nguyen Trung Thanh, Heilpraktiker i. A.

F 32 020 S (NEU) **Einführung in die Homöopathie**

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie erfolgt nach dem von Dr. Samuel Hahnemann entdeckten Naturgesetz: „Similia Similibus Curentur" (Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt). Sie erfahren einiges zur Herstellung, Wirkung und Anwendung homöopathischer Arzneien.

29.3., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volkmar Hammermüller, Heilpraktiker

F 32 022 S (NEU) **Homöopathische Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen**

Nach einer kurzen Einführung in die Homöopathie werden Ihnen homöopathische Arzneimittel vorgestellt, die bei Beschwerden wie Übelkeit, Magen-Darm-Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung lindern bzw. heilen können. Außerdem werden die Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung aufgezeigt. Bitte mitbringen: 2 Euro für Kopien.

24.5., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volkmar Hammermüller, Heilpraktiker

F 32 024 S **Die homöopathische Hausapotheke**

Welche Mittel gehören in die homöopathische Hausapotheke? Der Kurs gibt einen Überblick über die gebräuchlichsten homöopathischen Arzneimittel. Weiterhin erfahren Sie, wie man einer Borreliose homöopathisch vorbeugen kann.

23.4., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Ivandic, Heilpraktikerin

F 32 028 S (NEU) **NAET – ein Leben ohne Allergie?**

Sie lernen die Methodik des NAET (Nambudripad's Allergie-Eliminierungs-Technik) kennen, die helfen kann, allergische Beschwerden zu beseitigen und Allergien zu lindern. Sie kommt ohne unangenehme Blut- und Hauttests, Spritzen oder Medikamente aus. Die Suche nach dem allergieauslösenden Stoff und die Behandlung sind schmerzfrei und ungefährlich. Sie eignet sich daher besonders für die Therapie von Babys und Kleinkindern. Die Wirksamkeit wird bereits seit Jahren bei Patienten bestätigt, und viele Allergiker können z. B. wieder alles essen.

7.3., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Stoppelhaar-Piontek, Heilpraktikerin

F 32 030 S **Führung durch den Apothekergarten**

Heilpflanzen bereichern schon seit Jahrtausenden unser Leben. Im einführenden Vortrag werden bekannte Arzneipflanzen vorgestellt, verkostet und können im anschließenden Rundgang im Apothekergarten entdeckt werden. Gleichzeitig erhalten Sie Hinweise, worauf es beim Anbau dieser Heilkräuter ankommt.

5.6., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Apotheke am Ostplatz, Prager Straße 36 Susanne Pahl, Apothekerin

F 32 032 S **Sichere Verhütung ohne Hormone sowie Kinderwunsch**

Sie lernen die Methode der Natürlichen Familienplanung (NFP) kennen, mit deren Hilfe eine Schwangerschaft angestrebt oder sicher vermieden werden kann. Die Erkenntnisse der modernen Medizin werden genutzt, um natürlich und unkompliziert mit der eigenen Fruchtbarkeit umzugehen. Abläufe im weiblichen Zyklus werden beobachtet, in ein Zyklusblatt eingetragen und im Hinblick auf die individuelle Fruchtbarkeit nach festen Methoden-Regeln (Sensiplan®) interpretiert. Frauen und Paare sind dadurch besser über ihren Körper informiert und können selbstständig ihre Familienplanung gestalten. Dies gilt auch nach dem Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, im Schichtdienst, in der Stillzeit und in den Wechseljahren.

24.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Gumprecht, Beraterin für Natürliche Familienplanung

F 32 034 S (NEU) **Rolfing® – eine manuelle Behandlungsmethode**

Rolfing® ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die von der promovierten Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf entwickelt wurde. Durch die Behandlung des Bindegewebes können bemerkenswerte, nachhaltige Veränderungen der Haltung und Körperstruktur erzielt werden. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, Näheres über die Wirkweise von Rolfing® zu erfahren – sowohl theoretisch als auch praktisch. Mittels kleiner Übungen werden Sie Ihren Körper intensiver spüren und wahrnehmen.

30.3., Fr., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathrin Grobelnik, zertifizierte Rolferin, Vorstandsvorsitzende der European Rolfing Association

Gesunde Ernährung, Kochen

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:	Peter Kabitzsch	Telefon: 123-6020
Service/Anmeldung:		123-6000

Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde

F 33 100 E ICH NEHME AB – schonend, langfristig und alltagstauglich

Sie haben schon einige Diäten ausprobiert – ohne langfristigen Erfolg? Dieses 12-Schritte-Programm zum Ich ist ein Dauerprogramm für Dauererfolg. Es baut auf langjährigen praktischen Erfahrungen auf. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen und regelmäßig Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Zur Vertiefung der theoretischen Kenntnisse kochen Sie am 23. und 30. April gemeinsam passende Gerichte. Der Kurs eignet sich vor allem für Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 35.

Die Kosten für das Begleitmaterial zum Kurs i. H. v. 35 Euro und die Kosten für die Lebensmittel i. H. v. 20 Euro sind im Kursentgelt enthalten. Diese Kosten können nicht ermäßigt werden.

26.3. - 25.6., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 139 EUR
23.4. und 30.4. Kursdauer bis 21 Uhr!
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Berger, Dipl.-Oekotrophologin (FH)

HINWEIS:
Für den Kurs E 33 100 E ist eine Erstattung der Kursgebühren gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

F 33 110 E Edelsteinwasser – Einsteigerkurs

Über Edelsteinwasser haben Sie noch nie etwas gehört, aber durch einen Impuls wurde nun ihr Interesse geweckt und Sie wollen jetzt mehr darüber wissen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit den Edelsteinen Amethyst, Bergkristall und Rosenquarz, können wir unser Trinkwasser so informieren, dass wir damit unsere Körperfunktionen aktivieren, unsere Verdauung und unseren Stoffwechsel unterstützen können. Das so natürlich informierte Trinkwasser ist spürbar weicher und vom Geschmack frischer. Wir erfahren, wie ein Edelsteinwasser hergestellt wird, wie Edelsteine gepflegt und aufbewahrt werden.

28.3., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

Bärlauch – Praxiskurs Knoblauch des Waldes

Geht man im April und Mai durch die Auenwälder, so strömt uns schon der Duft des Bärlauchs in die Nase. Bärlauch ist ein beliebtes, gesundes und schmackhaftes Wildkraut. Es kann vielseitig in der Küche verwendet werden. Er wird aber auch in der Naturheilkunde eingesetzt. Zusammen werden wir den Bärlauch sammeln und dabei den Bärlauch von allen Seiten betrachten. Anschießend werden wir den Bärlauch zu verschiedenen Köstlichkeiten verarbeiten und diese probieren. Außerdem erhalten Sie eine kleine Rezeptsammlung und wichtige Informationen rund um den Bärlauch.
Bitte ein Glas ca. 200 ml und 4,50 Euro für Material und Skript mitbringen.

F 33 120 E Bärlauch – Praxiskurs Knoblauch des Waldes

1.4., So., 9.30 - 12.45 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Leipzig-Wahren, Linkelstraße 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 130 E **Bärlauch – Praxiskurs Knoblauch des Waldes**
21.4., Sa., 14 - 17.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Leipzig-Wahren, Linkelstraße 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 122 E **Kräuterapotheke**
Vom Frühling bis zum Herbst finden wir die verschiedensten Heilkräuter in der Natur oder in unserem Garten. Was tun wir aber im Winter? Nutzen Sie die Frühlingszeit und stellen Sie sich Ihre eigene persönliche Hausapotheke zusammen, mit der Sie viele „Wehwehchen" selbst heilen können. Lernen Sie die geeigneten Kräuter und ihre Verwendung in der Naturmedizin kennen. Im Kurs stellen Sie sich ein Naturheilmittel selbst her.
Bitte ein Glas ca. 200 ml und 4 Euro für Material und Skript mitbringen.
3.4., Di., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 128 E **Schlank ohne Hungerkur – wie geht das?**
Sie möchten lecker essen und trotzdem schlank werden? In diesem Kurs erfahren Sie, wie das möglich ist, ohne Wundermittel, Kalorien oder Punkte zählen. Sie lernen, mit welchen Lebensmitteln sie sich satt, schlank und gesund essen können. Sie erhalten Anregungen für eine abwechslungsreiche und leckere Zubereitung von Speisen. Nicht „FdH" ist die Devise, sondern „FdR(ichtige)".
Für Kopien sind optional 1,50 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
19.4., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

F 33 131 E (NEU) **Was ist denn das, wie isst man das? – Exotisches Obst und Gemüse.**
Als Facheinkäufer für Exoten habe ich Ihnen einige ausgewählte Produkte zusammengestellt, um Ihnen zu zeigen, welche Vielfalt Obst und Gemüse zu bieten hat und welche „Exoten" in Deutschland erhältlich sind. Natürlich haben sie ihren Preis, aber wenn man nur mal 20 Jahre zurückdenkt und vielleicht noch weiß, wie die Kiwi ihren Einstand in Deutschland hatte, und wie viel man da noch bezahlen musste ... Heute sind Kiwis alltäglich, jeder kennt sie und jeder weiß, wie sie schmecken. Ob Pitahaya, Rambutan oder Okra – lernen Sie neue Geschmacksrichtungen kennen und gewinnen Sie Freude am Experimentieren mit „Exoten".
24.4., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ralf Jegelka

F 33 132 E (NEU) **Hinter den Kulissen der Firma Fruchtexpress**
Wollten Sie schon immer mal wissen, wie ein Obst- und Gemüsegroßhandel funktioniert? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit dazu. Gemeinsam besuchen wir die Firma Fruchtexpress, die uns für unsere Kochkurse mit frischem Obst und Gemüse beliefert und schauen hinter die Kulissen des Großlieferanten.
Treffpunkt ist das Firmengelände, Fünfminutenweg Nord 11, 04603 Windischleuba
25.4., Mi., 13 - 14.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Fruchtexpress Altenburg Peter Kabitzsch

F 33 136 E **Kräuter für die Frühjahrskur**
Nach dem langen Winter will jeder frisch und munter in den Frühling starten. Mit Heilpflanzen und Wildkräutern können wir unseren Körper entschlacken und entwässern, ihm zu neuen Kräften verhelfen und unsere Leistungsfähigkeit steigern. Sie lernen die einzelnen Kräuter, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen auf unseren Körper kennen. Weiterhin erfahren Sie etwas über die Verwendung und Zubereitung der Kräuter und erhalten verschiedene Rezepturen.
Bitte 4 Euro für Material und Script mitbringen.
26.4., Do., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 138 E NEU **Kräuteranbau – Inspiration für Küche, Geist und Seele**
In diesem Kurs lernen Sie, wie man Kräuter im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse anbaut. Von der Bodenbeschaffenheit, dem Nährstoffverbrauch, der Vermehrung bis hin zur Pflege und Verwendung der Kräuter erfahren Sie alles, was wissenswert ist. Hierbei geht es vor allem um Küchenkräuter, aber auch um Wildkräuter, die man problemlos anbauen kann. Ideen zur Gestaltung Ihres Gartens, Balkons oder der Terrasse bis hin zur Verwendung in der Küche und Naturheilkunde runden diesen Kurs ab. Sie erhalten ein Skript mit alle wichtigen Infos, Gestaltungsideen und Rezepten. Außerdem gibt es etwas zum Verkosten.
Bitte 4 Euro für Material und Skript mitbringen.
10.5., Do., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 140 E **Ton und Takt am Tisch**
Ob als Gast oder Gastgeber – Manieren sind wieder sehr gefragt. Je besser man sich in der Tisch- und Esskultur auskennt, umso sicherer und entspannter wirkt man. Bei einem stilvollen Essen muss der Tisch passend gedeckt sein und man sollte sich mit den Manieren bei Tisch und mit allgemeinen Umgangsformen auskennen. Auch am Buffet gibt es bestimmte Regeln. Es werden Fragen, wie „Wie isst man schwierige Gerichte?“ oder „Wie benehme ich mich, wenn mir ein Fauxpas passiert?“ beantwortet.
10.5., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

Löwenzahn & Co – Wildkräuterküche
Wer von uns hat nicht in seiner Kindheit die kleinen Schirmchen des Löwenzahns fliegen lassen, oder mit Gänseblümchenblüten „Er liebt mich, er liebt mich nicht“ gespielt? Im Lauf des Jahres hält die Natur viele gesunde und schmackhafte Wildkräuter und Früchte bereit. Wir müssen sie nur suchen, erkennen und verarbeiten. Auf einer Wanderung am Auensee sammeln wir die Wildkräuter. Anschließend verarbeiten wir sie zu einem köstlichen Mahl. Sie erfahren Wissenswertes über die Wildkräuter und bekommen interessante Rezepte, mit denen Sie nach Herzenslust experimentieren können.
Bitte 4,50 Euro für Material und Skript mitbringen.

F 33 142 E **Löwenzahn & Co – Wildkräuterküche**
12.5., Sa., 14 - 17.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Leipzig-Wahren, Linkelstraße 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 150 E **Löwenzahn & Co – Wildkräuterküche**
3.6., So., 9.30 - 12.45 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Leipzig-Wahren, Linkelstraße 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

Frauke Krämer, Sicheres Auftreten, Persönlichkeit

Frauke Krämer bietet als zertifizierte Knigge-Trainerin Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Workshops, Seminare und Einzelunterricht zum Erlernen von Umgangsformen in verschiedenen Lebenssituationen, sei es als Vorbereitung für den ersten öffentlichen Auftritt, auf die Konfirmation bzw. Jugendweihe, auf ein Vorstellungsgespräch oder für den fairen Umgang miteinander, an. Sie arbeitet eng mit Schulen, Volkshochschulen und öffentlichen Einrichtungen zusammen, denn je früher Kinder und Jugendliche mit den Umgangsformen vertraut werden, desto selbstverständlicher werden sie als Erwachsene ihre Herausforderungen in allen Lebenslagen souverän meistern.

F 33 146 E **Hexenküche – Herstellen von Naturheilmitteln**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten Naturheilmittel selbst herstellen können. Sie erfahren, wie Salben, Tinkturen, Kräuterweine, Teemischungen, Kräuteröle und Kompressen hergestellt werden. Es werden einige nützliche Kräuter und ihre Verwendung in der Naturheilkunde vorgestellt. Außerdem stellen Sie selbst ein Naturheilmittel her. Zusätzlich gibt es viele nützliche Tipps und Rezepturen zum Experimentieren zu Hause.
Bitte ein Glas ca. 200 ml und 4 Euro für Material und Skript mitbringen.
24.5., Do., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

Hexenküche – Praxiskurs

Theorie gut und schön, aber nur durch die Praxis können wir unser Wissen vertiefen und erweitern. Willkommen sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Grundkurs und andere Interessierte. Themen des Kurses sind das Sammeln von Heilpflanzen am Auensee, das Herstellen von Salbe, Kräuterwein und Kräuterlikör, die Verarbeitung von Wildkräutern sowie das Erkennen von getrockneten Pflanzenteilen.
Bitte zwei Gläser ca. 200 ml und 4 Euro für Material und Skript mitbringen.

3

F 33 152 E **Hexenküche – Praxiskurs**
9.6., Sa., 14 - 17.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Leipzig-Wahren, Linkelstraße 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 160 E **Hexenküche – Praxiskurs**
22.7., So., 9.30 - 12.45 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Leipzig-Wahren, Linkelstraße 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 154 E **Wohlbefinden durch natürliche Lebensweise erreichen**

Ein Wohlbefinden erreichen wir durch eine natürliche bewusste Nährung unseres Körpers, des Geistes und der Seele. In diesem Kurs erkennen wir Möglichkeiten, wie unser Körper seinen eigenen Rhythmus findet, damit er seine Ursprünglichkeit und seine Kraft zurückerlangt, die dann unsere Gesundheit und damit unser Wohlbefinden unterstützen.
20.6., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

F 33 156 E **Kräuterwanderung im Wildpark Leipzig**

Manche Kräuter und Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustür und wir gehen achtlos an ihnen vorbei! Manche finden wir als so genannte „Unkräuter" in unserem Garten wieder, aber reißen sie achtlos heraus! Kommen Sie mit auf Entdeckungstour durch die Natur und lernen Sie Heilpflanzen und Wildkräuter kennen, ihre Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und Wirkungen, Nutzung in der Volksheilkunde und Küche und vieles mehr. Durch Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken werden wir erkennen, wie vielfältig Heilpflanzen und Wildkräuter sind. Treffpunkt: Eingang Wildpark
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Der Kurs findet auch bei Regenwetter statt!
7.7., Sa., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Wildpark Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 158 E **Edelsteinwasser – Aufbaukurs**

In dem Aufbaukurs bereichern wir unser vorinformiertes Edelsteinwasser mit den Mineralstoffsteinen Chalcedon, Moosachat und Opal. Diese Edelsteinmischung regt vor allem den Fluss der Lymphflüssigkeit an. Speziell für diese Edelsteinkombination erfahren Sie die Möglichkeiten der Edelsteinpflege und der Aufbewahrung.
11.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

F 33 200 E (NEU) **Eiweißarmes Kochen für Kinder und Jugendliche (8-14 Jahre)**
Der Kurs wendet sich an Betroffene mit Störungen des Eiweißstoffwechsels (z. B. PKU) im Alter von 8-14 Jahren, die eine eiweißarme Ernährung benötigen. In der Regel kochen die Eltern für ihre Kinder. In diesem Kurs kochen die Kinder und Jugendlichen selbst. Gemeinsam werden verschiedene einfache Gerichte – vor allem unter Einbeziehung eiweißarmer Gemüsesorten – gekocht. Die jungen Teilnehmer/-innen werden ermutigt, im Alltag eiweißarme Gerichte selbst herzustellen und in ihre tägliche Diät einzuplanen.
In Zusammenarbeit mit der DIG-PKU e. V. Mitglieder der DIG-PKU e. V. melden sich bitte über die Regionalgruppe Sachsen an.
Der ermäßigte Kurspreis für Kinder und Jugendliche beträgt 17,50 Euro.
17.3., Sa., 10 - 13.45 Uhr / 5 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

F 33 210 E (NEU) **Eiweißarmes Kochen für Erwachsene**
Der Kurs wendet sich an Erwachsene, die als Betroffene mit Störungen des Eiweißstoffwechsels (z. B. PKU) leben, oder die für Betroffene eine eiweißarme Ernährung gestalten müssen. Im Alltag ist die eiweißarme Küche oftmals auf einige wenige gewohnte Gerichte beschränkt. Der Dozent gibt Anregungen, wie eine gesunde und schmackhafte Abwechslung mit wenig Aufwand erzielt werden kann. Gemeinsam wird von der Vorspeise bis zum Nachtisch gekocht, was die Küche hergibt und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Rezeptwünsche oder Fragen können im Vorfeld eingereicht werden.
In Zusammenarbeit mit der DIG-PKU e. V. Mitglieder der DIG-PKU e. V. melden sich bitte über die Regionalgruppe Sachsen an.
23.6., Sa., 10 - 13.45 Uhr / 5 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

Norbert Klose, Gesunde Ernährung, Kochen

Ich bin Koch und Diplom-Ernährungswissenschaftler. Seit Beendigung meines Studiums gebe ich Kochkurse für Groß und Klein in den unterschiedlichsten Einrichtungen. Neben dem Zubereiten von ausgewogenen Speisen stehen der Spaß am Kochen und der Dialog über Essen und Trinken für mich im Vordergrund. Kochkurse sind ideale Veranstaltungen um sich auszutauschen. Dabei dient das Kochen als kulturelles Verständigungsmittel.
An der Leipziger Volkshochschule schätze ich besonders, dass hervorragend eingerichtete Räumlichkeiten und bezahlbare Kurse eine gute Basis bieten, jedermann die Lust am Kochen zu vermitteln.

Party- und Alltagsküche

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

F 33 300 E **Kulinarische Leckereien zu Ostern**
Ob Sie zum festlichen Osteressen oder zum großen Brunch Ihre Familie, Freunde zu den Osterfeiertagen einladen, mit diesen Ideen werden Sie begeistern. Sie bekommen in diesem Kurs Anregungen wie Sie mit wenig Aufwand und guter Vorbereitung durch ausgefallene Kreationen glänzen werden. Ob raffinierte Vorspeisen, leichte Hauptgerichte, süße Desserts oder aber auch leckere Kuchen im Glas, Muffins fürs Buffet oder Bestandteile eines klassischen Brunch. Wir werden Gerichte mit Produkten aus der Region und auf die Jahreszeit abgestimmt zubereiten, die zum Osterfest passen.
Kleines Gefäß und Schürze nicht vergessen!
1.3. - 15.3., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 EUR) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

F 33 302 E **Suppen – Verführung zum Dahinfließen**
Suppen kochen kann doch jeder! Oder vielleicht doch nicht? In diesen Seminar werden wir Grundlagen für die verschiedensten Suppen und Einlagen erarbeiten. So wird aus einer ganz normalen Brühe eine Cremesuppe, als auch eine klare Kraftbrühe. Am Ende jedes Kurstages verkosten wir unsere Speisen. Guten Appetit!
Kleines Gefäß und Schürze nicht vergessen!
6.3. - 13.3., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 12 EUR) 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

Kulinarische Grundlagen – Kochen für Einsteiger/-innen
Es klingt banal, ist aber wahr: Alle können kochen, wenn sie nur wollen und dazu braucht man manchmal ein wenig Starthilfe. Mit diesen Anfängerkochkursen können Sie in die Welt des Kochens einsteigen oder sich Anregungen für neue Gerichte holen. Schnitttechniken, grundlegende Zubereitungsverfahren sowie manch andere Küchentricks werden gezeigt und jeden Abend an einem 3-Gänge-Menü selber erprobt.

F 33 304 E **Kulinarische Grundlagen – Kochen für Einsteiger/-innen**
7.3. - 21.3., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

F 33 354 E **Kulinarische Grundlagen – Kochen für Einsteiger/-innen**
3.7. - 17.7., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

F 33 306 E **Fingerfood – der Partyspaß**

Keine Party ohne kleine Snacks. Dieser Kurs entführt Sie in die Welt des Fingerfood, der Snacks ohne Geschirr und Besteck. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl dieser kleinen Snacks zu. Sie lernen Abwandlungen und Dekorationsmöglichkeiten kennen, damit Sie die erlernten Rezepturen zukünftig kreativ verändern und mit geringem Kostenaufwand selbst herstellen können.
Bitte bringen Sie Schreibzeug, 2 Behälter und eine Schürze mit.

20.3., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Bianca Hempel,
Hauswirtschaftsmeisterin, Berufsschullehrerin

F 33 308 E (NEU) **Speisen des Mittelalters und der Renaissance**

Ich wil iuch underwisen, von den kochespisen. Der si niht versten kann, der sol diz kurs gen an. Wi er von vil kleinen sachen, groz spise künne machen. Dise lere merke er vil eben, di iuch im kurs wil geben. Wann er kan wol berihten, von manigerleie gerihten, von grozzen und von kleinen, wi si sich vereinen, un wi si sich besachen, daz si klein getrahte zu hoher spise machen, der sol diz kurs vernemen, und sol sich niht enschemen, ob er fraget dez er niht enkan, des bescheit in schier ein wiser man. Wer denne kochen welle lerne, der sol diz kurs merken gerne.

22.3. - 5.4., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

F 33 310 E (NEU) **Leckereien mit Senf**

Der griechische Philosoph Pythagoras war der Ansicht, dass Senf nicht nur das Essen, sondern auch den Verstand schärfe. Und so geben die Menschen seit Jahrhunderten zu diesem oder jenem ihren Senf dazu. Erfahren Sie Wissenswertes über die Senfpflanze, die Senfkörner und die Herstellung von Senf. Probieren Sie verschiedene Senfsorten. Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten dieses Gewürzes. Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü, in dem der Senf die Hauptrolle spielt.

27.3., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 6 EUR) 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

F 33 312 E (NEU) **Schonende Garverfahren**

Welche Methoden eignen sich, um schonend zu garen, um die Vitamine und Nährstoffe im Lebensmittel bei der Zubereitung zu erhalten? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene schonende Garmethoden kennen, die für Gemüse, Fisch und Fleisch angewendet werden können.
Kleines Gefäß und Schürze nicht vergessen!

4.4. - 11.4., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 EUR) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

F 33 314 E **In der Honigbäckerei**

Lassen Sie sich verführen vom Duft frisch gebackener Plätzchen und Kuchen! Überraschen Sie Ihre Lieben zu Ostern mit selbst zubereitetem Gebäck! Wir erstellen Gebäck wie zu Omas Zeiten – mit echter Vanille, Mandeln, Nüssen, Gewürzen, aber ohne zusätzliche Aromen. Erleben Sie die Geschmacksintensität von frisch gemahlenem Mehl. Entdecken Sie Getreidevielfalt: wir verwenden nicht nur Weizen, sondern auch Dinkel, Hartweizen und Kamut.

31.3., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

F 33 316 E **Österliches Backen**

Selbst gebackener Kuchen zu Ostern ist das Richtige für das gemeinsame Kaffeetrinken. Doch es muss nicht ein Osterkranz oder ein Osterlamm sein. In diesem praktischen Kurs werden Ihnen verschiedene Kuchenvariationen vorgestellt, die Sie dann unter Anleitung gemeinsam backen. Gleichzeitig lernen Sie einige Dekorationsmöglichkeiten und Abwandlungen Ihrer kleinen Kunstwerke kennen.
Bitte bringen Sie Schreibzeug, 2 Behälter und eine Schürze mit.

3.4., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 EUR) 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Bianca Hempel, Hauswirtschaftsmeisterin, Berufsschullehrerin

F 33 323 E (NEU) **Fisch auf den Tisch**

Dieser Kurs gibt Einblicke in die Welt der Fische. Wir wollen unterschiedlichste Verarbeitungsmöglichkeiten kennenlernen, wie man frischen Fisch zubereiten kann. Dazu werden wir zunächst die Qualität des Fisches prüfen, um ihn dann fachgerecht vorzubereiten. Dann muss der Fisch filetiert, entgrätet und auch teilweise farciert werden, um schließlich noch gebraten, pochiert, gebacken oder gegrillt zu werden. Und wenn wir das alles geschafft haben, können wir uns endlich gemütlich zusammensetzen und die fertigen Speisen verkosten.
Bitte eine Schürze mitbringen.

27.4. - 4.5., Fr., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 EUR) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

F 33 325 E (NEU) **Treffpunkt Küche – der Kochtreff am Vormittag**

Gemeinsames Kochen schafft Freunde und Freude! Wir wollen an diesen Tagen ein 3-Gänge-Menü brutzeln, köcheln und anschließend zusammen unsere Kreationen verzehren. Wir werden beim schonenden Dampfgarverfahren frisches Gemüse genussvoll veredeln, Putenfleisch und Fisch als Kurzgebratenes und Gespießtes fettarm grillen. Unter fachkundlicher Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Aspekte erleben Sie in lockerer Atmosphäre genussvolle Stunden.

8.5. - 22.5., Di., 9.30 - 13.15 Uhr / 15 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 18 EUR) 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger, Kaltmamsell

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

F 33 326 E (NEU) **Alles in einem Topf – Eintöpfe selbst zubereitet**

Es soll schnell etwas Sattmachendes auf dem Tisch stehen und schon greift man zur Dose und erwärmt den Inhalt. Wie kann man das umgehen und sich selber aus frischen Zutaten einen Eintopf zaubern? Das wollen wir uns in diesem Kurs anschauen und natürlich gemeinsam kochen. Wir werden schnelle sowie anspruchsvolle Eintöpfe ausprobieren und am Ende gemeinsam verkosten. Kleines Gefäß und Schürze nicht vergessen!

8.5. Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

F 33 328 E (NEU) **Variationen von Gemüsegratin**

Kartoffelgratin hat jeder schon einmal gegessen. Aber haben Sie schon einmal ein Möhrengratin probiert? Lernen Sie verschiedene Gemüsegratins kennen, mit unterschiedlichen Käsesorten und diversen Gewürzen zubereitet. Wir ergänzen unser Menü durch eine vielfältige Salatauswahl.

15.5., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

F 33 332 E (NEU) **Soßen – die Abrundung der Speisen**

Der Sachse muss „ditschen". Wer kennt diesen Spruch nicht? Aber was gehört alles dazu, eine gut schmeckende Soße herzustellen? Das wollen wir gemeinsam in diesem Kurs erarbeiten. Anfangen werden wir bei den hellen Soßen, über die dunklen Soßen bis hin zu den aufgeschlagenen Soßen. Und natürlich werden wir auch noch passende Gerichte zu den Soßen herstellen und verkosten.
Bitte eine Schürze mitbringen.

22.5. - 5.6., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

F 33 334 E Gemeinsam kochen macht Spaß!

Dieser Kurs ist für alle, die Lust und Spaß am Kochen in der Gruppe haben. Gemeinsam wollen wir Erfahrungen und Rezepte austauschen, neue kreative Gerichte ausprobieren und unsere Fertigkeiten erweitern. Zusammen gehen wir an drei Abenden auf eine kulinarische Reise durch Vorspeisen wie Suppen, Salate, Antipasti über Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch bis hin zu leckeren Desserts. Wir arbeiten mit Produkten aus der Region, aber auch mit exotischen Zutaten. Unter Anwendung verschiedener Zubereitungsarten, Schneide- und Anrichtetechniken zaubern wir verschiedene Gerichte, die wir am Ende jedes Kurstages gemeinsam probieren.
Bitte eine Schürze mitbringen.

23.5. - 6.6., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 EUR) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

Aufschnittplatten selbst gestalten

Gemeinsam mit einer Kaltmamsell werden Sie in diesem Kurs eine Aufschnittplatte legen und gestalten. Themenkonzentriert üben wir mit verschiedenen Wurst- und Schinkensorten die Klapp-, Wickel-, Dreh-, und Einschlagtechnik, Dekorationselemente zum Garnieren fließen in das Plattenlegen mit ein. Sie lernen wie man Käsepralinen und eine Käsetorte herstellt. Ihr Kunstwerk dürfen sie dann zu Hause im Kreise ihrer Lieben verzehren. Damit Sie genügend Zeit zum Üben haben, wurde die Kurszeit auf 6 UE verlängert!
Am Kurstag sind 12 EUR an die Kursleiterin zu entrichten. In der Summe sind Aufschnitt und Käse, verschiedene Gewürze, Holzspieße, eine Platte, Obst und Gemüse für Dekorationsvarianten und sämtliche Kopien aus dem Kurs enthalten.

F 33 335 E Aufschnittplatten selbst gestalten

25.5., Fr., 16.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger, Kaltmamsell

F 33 356 E Aufschnittplatten selbst gestalten (Vormittagskurs)

10.7., Di., 9.30 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger, Kaltmamsell

F 33 336 E Vergessene Gemüsesorten – neu entdeckt

Einige Gemüsesorten sind rar geworden auf unseren Tellern. Zu Unrecht! Denn viele dieser vergessenen Gemüse waren einmal Bestandteil unserer Esskultur. Sie weisen oft ein sehr aromatischen Geschmack auf und lassen sich wunderbar in eine regionale und raffinierte Küche integrieren. Lernen sie mit uns seltene Gemüse kennen oder entdecken sie alte Bekannte neu.

1.6., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

F 33 338 E **Küchenparty!**

Dieser Tag steht unter dem Motto „Mitbring-Party". Wir werden in lustiger Partyatmosphäre gemeinsam leckere Gerichte in der Küche zubereiten. Ob es Fingerfood, Suppe, Salat, Hühnchen, Fisch, ein Dessert oder anderes geben wird, das liegt an Ihnen. Denn was Sie uns in Ihrem Warenkorb in Höhe von 5 Euro mitbringen, da lassen wir uns gemeinsam überraschen. Zusammen schauen wir uns dann Ihre mitgebrachten Produkte an und überlegen uns, was wir daraus zaubern können.
Bitte bringen Sie zur Küchenparty Lebensmittel im Wert von 5 Euro mit. Darin enthalten je einen Artikel Fleisch oder Fisch, Obst/Gemüse und ein Milchprodukt. Bitte verzichten Sie vollständig auf Convenience-Produkte (Fertigprodukte aus der Tüte oder der Dose)!
8.6., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

F 33 342 E (NEU) **Minze und Melisse sind für jeden Menschen gut**

Minze und Melisse, diese beiden Kräuter hat fast jeder in seinem Garten oder in einem Topf auf dem Balkon. In diesem Kurs werden Sie die beiden Kräuter näher kennenlernen. Nicht nur ihr Aussehen, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen in der Naturheilkunde, sondern auch ihre Verwendung in der Küche. Sie werden staunen, wie vielfältig diese beiden Kräuter sind. Im Kurs stellen wir ein Naturheilmittel her und bereiten uns einige Köstlichkeiten zum Probieren zu. Dazu gibt es ein Skript mit ausführlichen Informationen und Rezepturen.
Bitte 2 Gläser ca. 200 ml und 2 Euro für das Skript mitbringen.
14.6., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 348 E (NEU) **Blütenküche**

Blüten – kann man die essen? Gehören die nicht auf die Wiese, in den Ziergarten oder in die Vase? Nein nicht nur. Es gibt viele Blüten, die essbar sind und die auch richtig gut schmecken. Sie werden staunen, wie vielfältig sie in der Küche einsetzbar sind. In diesem Kurs erfahren sie nicht nur, welche Blüten man essen kann, wie man mit ihnen umgeht und was man zu beachten hat, sondern wir werden gemeinsam ein Blütenmenü zu bereiten und anschließend genießen. Dazu erhalten sie ein Skript mit allen Informationen und Rezepten, die Sie leicht zu Hause nachkochen können.
Bitte zwei Gläser ca. 200 ml und 4 Euro für Material und Skript mitbringen.
26.6., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

F 33 352 E **„Schau mir in die Töpfe, Kleines" – VHS-Single-Koch-Treff**

„Schau mir in die Töpfe Kleines", ein Kochspaß der besonderen Art.
Lasst Euch überraschen von dem gefüllten Warenkorb, der für Euch bereitsteht. Gemeinsam gehen wir auf Ideensuche für Rezepte zur Umsetzung in Topf und Pfanne. Zubereiten und verzehren runden diesen Tag ab und vielleicht finden sich ja auch in dieser Runde wieder Paare, also: Nichts anbrennen lassen!
30.6., Sa., 10 - 15.15 Uhr / 7 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 9 EUR) 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger, Kaltmamsell

F 33 355 E (NEU) **„Dinners for two" – Kochkurs für Pärchen**

Wer hat schon Lust, drei Stunden allein in der Küche zu stehen? Mit dem Partner macht Kochen doppelt so viel Spaß. Dieser Pärchenkochkurs wendet sich an Verliebte, Verlobte und Verheiratete, die Lust haben, gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen. Aus frischen Zutaten bereiten wir an jedem Abend ein 3-Gang-Menü zu, das wir uns dann in gemütlicher Runde zusammen munden lassen.
Anmeldung bitte nur paarweise, Kurspreis pro Person!
5.7. - 19.7., Do., 17.30 - 21.15 Uhr / 15 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 EUR) 69 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger, Kaltmamsell

Internationale Küche

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

Märchenhafte Küche Libanons
Bei diesem Kurs lernen Sie die gewürzreiche und märchenhafte libanesische Küche kennenlernen. Tauchen Sie ein in die kulinarische Traumwelt mit zahlreichen Rezepten und duftenden Gewürzen. Lernen Sie die Kultur mit all ihren Tischgewohnheiten kennen. Es werden Rezepte verwendet, die zu jedem Anlass passen, ob für Geburtstage, Familienfeiern oder für den kleinen Freundeskreis.

F 33 400 E **Märchenhafte Küche Libanons I**
9.3. - 23.3., Fr., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohamed Badih Fakih, Koch

F 33 422 E **Märchenhafte Küche Libanons II (Einzeltermin am Samstag)**
12.5., Sa., 12 - 15 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohamed Badih Fakih, Koch

Ayurvedische Küche für den Frühling
Gemeinsam bereiten wir ein Frühlingsmenü zu, das nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele nährt. Dabei kommen die sechs Geschmacksrichtungen der ayurvedischen Ernährungslehre und verschiedene Gewürze zur Anwendung. Zu Anfang kochen wir „Ghee", das in der ayurvedischen Küche eine elementare Rolle spielt.

F 33 402 E [NEU] **Ayurvedische Küche für den Frühling (Vormittagskurs)**
12.3., Mo., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Claudia Siegel,
Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

Mohamad Badih Fakih, Gesunde Ernährung, Kochen

Ich bin Koch und Experte für libanesische Küche. Bekannt geworden bin ich mit der Organisation von authentischen, traditionellen arabischen Abenden und orientalischen Events in verschiedenen Lokalitäten Leipzigs. Dort wurden verschiedene libanesische Köstlichkeiten wie z. B. Bufftek bel ruman, Barramundi, Tabuli und Fatusch angeboten. Da sich gute Qualität schnell herumspricht, erhielt ich eine Anfrage der Volkshochschule Leipzig, ob ich einen Kurse anbieten könnte, um die libanesische Küche einem breiten Publikum vorzustellen. In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in eine fremde Kultur eintauchen, deren Köstlichkeiten kennen lernen und selbst Erfahrungen sammeln und diese weiter entwickeln.

F 33 412 E **Ayurvedische Küche für den Frühling**
20.4., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Claudia Siegel,
Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

Tutti a tavola
In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft e. V. und dem Ristorante da Vito.
Haben Sie Lust auf eine kulinarische Reise ins Land, wo die Zitronen blüh'n? Kommen Sie mit in die Regionen Italiens und lernen Sie die Geheimnisse der regionalen Küche kennen. Vito Signorello, Inhaber des Ristorante da Vito wird Sie in die Geheimnisse der mediterranen Küche einführen. In den drei Kursen werden jeweils andere Speisen zubereitet.

F 33 404 E (NEU) **Tutti a tavola I**
12.3. - 26.3., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vito Signorello, Koch

F 33 410 E (NEU) **Tutti a tavola II**
19.4. - 3.5., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vito Signorello, Koch

F 33 416 E (NEU) **Tutti a tavola III**
7.5. - 21.5., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vito Signorello, Koch

F 33 406 E **Afrikanisch Kochen**
Mit Jerry Fulau, dem Koch des BasaMo
Die afrikanische Küche ist ebenso vielfältig wie der schwarze Kontinent selbst. Uralte Traditionen verschiedenster Stammesgruppen fließen zusammen mit Einflüssen aus der Kolonialzeit und nicht zuletzt haben natürlich in jüngerer Vergangenheit die Touristen – wo vorhanden – die Küche Afrikas mit geprägt. In diesem Kurs erfahren Sie, was sich hinter Frango á piri-piri verbirgt und bereiten Springbockfleisch zu. Es erwarten Sie verschiedene kulinarische Raffinessen des Kontinents, die sie gemeinsam kochen und in gemütlicher Runde verzehren.
17.4. - 24.4., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 EUR) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Jerry Fulau, Koch

F 33 414 E **Die türkische Küche und ihre Vielfalt**
Die türkische Küche gehört mit ihrer Vielfalt zu den abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Sie lernen landestypische Speisen kennen, die wir nach dem Originalrezept gemeinsam zubereiten. Nicht nur „Izmir Köfte", sondern auch Salate, Vor- und Nachspeisen mit ihren orientalischen Gewürzen werden Ihren Gaumen erfreuen. Die türkische Küche ist eine gesunde Küche. Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit, sich davon zu überzeugen, und sicher gehören Sie auch bald zu den Liebhabern der Speisen aus diesem gastfreundlichen Land.
25.4. - 9.5., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Eva Bayazit

F 33 420 E (NEU) **Thailändisch kochen im Wok**
Im Wok werden Gerichte zubereitet, die unglaublich einfach und schnell zu kochen sind. In diesem Kurs erlernen Sie die Vorzüge der schnellen Wok-Küche und bereiten „Kao-Pad", gebratenen Reis mit Fleisch oder Fisch, Gemüse und Ei zu. Als Dessert erwartet Sie eine gebackene Ananas mit Honig. Lassen Sie sich von der schnellen und einfachen thailändischen Küche verführen.
11.5., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

Die Küche des indischen Subkontinents
Mit dem Koch der Mumbai Lounge
Genießen Sie indisches Flair und lassen Sie sich in die kulinarische Welt des indischen Subkontinents entführen. Gemeinsam mit dem Koch der Mumbai Lounge bereiten Sie exzellente und authentische Köstlichkeiten zu. Typisch für die indische Küche sind die Currys, die mit einer Komposition verschiedenster Gewürze fein aufeinander abgestimmt werden. Erleben Sie einen unvergesslichen Abend.

F 33 423 E (NEU) **Die Küche des indischen Subkontinents**
16.5., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 EUR) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohammad Ansar Alam, Koch

F 33 431 E **Die Küche des indischen Subkontinents**
2.7., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 EUR) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohammad Ansar Alam, Koch

F 33 424 E (NEU) **Afrikanisch Kochen**
Mit Detlef Felix, dem Inhaber des Restaurants Safari
Die afrikanische Küche ist ebenso vielfältig wie der schwarze Kontinent selbst. Uralte Traditionen verschiedenster Stammesgruppen fließen zusammen mit Einflüssen aus der Kolonialzeit, und nicht zuletzt haben natürlich in jüngerer Vergangenheit die Touristen – wo vorhanden – die Küche Afrikas mit geprägt. In unserem Kurs beschäftigen wir uns mit Kochgrundlagen aus der Sub-Sahara und gehen insbesondere auf Gerichte aus der ost- und westafrikanischen Küche ein. Dazu werden die typischen Zutaten erklärt und die Gerichte gemeinsam vor- und zubereitet. Im Anschluss werden wir die zubereiteten Speisen begutachten und in gemütlicher Runde verzehren.
24.5. - 7.6., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 EUR) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Detlef Felix

F 33 425 E **Spanische Tapas – nicht nur für den Fußballabend**
Wird Spanien wieder Europameister? Ab nächster Woche ist Deutschland wieder im Fußballfieber, spannende Spiele warten und es müssen nicht immer Salzstangen und Erdnüsse als Snack zum Spiel sein. In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Tapas. Diese Kleinigkeiten passen nicht nur zu einem Getränk in der Bar, sondern lassen sich eben auch für einem spannenden Fußballabend vorbereiten. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre ein bisschen mehr vom amtierenden Europameister Spanien kennen. Gemeinsam stellen wir verschiedene Tapas her, die wir zum Abschluss des Abends in gemütlicher Runde verzehren.
2.6., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 EUR) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

F 33 426 E **Griechenlands verführerische Küche**
Wer hat nicht schöne Erinnerungen an den Urlaub in Griechenland und das leckere Essen? Die griechische Kochlehrerin verrät Ihnen die Originalrezepte ihrer Oma, voll von Kräutern, Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre wie Sie schnell, einfach und gesund griechische Gerichte zubereiten können. Gemeinsam werden Rezepte besprochen und ausprobiert, begleitet von Tipps über den griechischen Ernährungsstil.
4.6. - 18.6., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 EUR) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maria-Anna Vergitsi, Kosmetikerin

F 33 427 E (NEU) **Kulinarische Reise durch Peru**
Peru ist nicht nur wegen seiner historischen Sehenswürdigkeiten eine Reise wert. Möchten Sie die geografische Vielfalt Perus durch seine gastronomischen Delikatessen entdecken?. Probieren Sie dann unser „Cebiche", eine Fischköstlichkeit umrahmt von Süßkartoffeln und geröstetem Mais, oder „Papa a la Huancayna", Kartoffeln nach Huancayos Art aus den Anden, „Causa Limeña", faszinierender pikanter Gemüsekuchen, selbstverständlich aus Lima, der gastronomischen Hauptstadt Südamerikas. Als Apéritif genießen wir Pisco Sour, einen erfrischenden Cocktail für heiße Sommertage.
12.6. - 19.6., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 EUR) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Esperanza Rivera-Heeck

F 33 428 E **Die Küche der russischen Zaren**
Die traditionelle russische Küche ist für die Vielseitigkeit ihrer Köstlichkeiten und für ihre Gastfreundlichkeit bekannt. Stundenlang sitzen die Gäste am voll gedeckten Tisch, unterhalten sich, singen, spaßen. In diesem Kurs bereiten wir zusammen traditionelle russische Gerichte zu, die anschließend gemeinsam verkostet werden. Lassen sie sich überraschen.
13.6. - 27.6., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 EUR) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Galina Brauer

3

F 33 430 E **Bitte nicht scharf!**
Bei der thailändischen Küche kann man alle Gerichte scharf oder auch nicht scharf zu bereiten. Den Geschmack kann man so ganz einfach nach seinen individuellen Wünschen verändern. In diesem Kurs erwarten Sie „Tom Ka-Gai", eine Kokosmilchsuppe mit Zitronengras und Hühnerfleisch und „Gai Pad Medmamuang", Geflügel mit Cashewkernen. Außerdem erlernen Sie die Zubereitung von „Kao-Niaw Mamuang" ein exotisches Dessert der thailändischen Küche, mit Mango und Klebreis.
15.6. - 22.6., Fr., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 14 EUR) 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

F 33 432 E (NEU) **Bulgarisch, vegetarisch, köstlich**
Kochen mit Liebe, Essen mit Seele, gemeinsam mit Freunden. In diesem Kurs werden Sie verstehen, warum die bulgarische Frau jeden Tag mit Liebe vielfältige, schmackhafte und dennoch einfache Speisen zubereitet. Ein Essen beginnt mit Salat, gefolgt von einer Suppe, dem Hauptgericht und einem Dessert. Dazu kommen noch kleinere Zuspeisen, die das Auge erfreuen und den Appetit anregen. In diesem Kurs werden einige der bekanntesten bulgarischen Speisen vorgestellt, wie Schopska Salat, Zucchini-Möhren-Suppe, Köpoolu und andere.
4.7. - 11.7., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 14 EUR) 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Elena-Josef Engelbrecht

F 33 440 E (NEU) **Le cuisine a la francaise**
Französische Küche in der VHS. Die Basis des Menüs wird ein Karottensüppchen mit einem Hauch von Knoblauch darstellen, die als Einlage bekräuterte Croûtons mit Entenleberstreifen auf Orangenfilets enthält. Die weiteren Gänge werden nicht verraten. Gemeinsam hergestellt und verzehrt, werden wir die reinsten Gaumenfreuden erleben.
6.7., Fr., 16.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 EUR) 26 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger, Kaltmamsell

F 33 444 E **Grillgerichte aus Thailand**

Endlich Sommer! Was gibt es Schöneres, als einen gemütlichen Grillabend mit Freunden. Bringen Sie Abwechslung in ihre Grillpartys mit exotischen Grillgerichten thailändischer Art zum Beispiel mit Som-Tam Gai-Yang. In diesem Kurs lernen Sie, wie man gegrilltes Hühnchen, Papaya-, Kohlrabi- oder Karottensalat nach thailändischer Art zubereitet und dazu den typisch thailändischen Klebreis vorbereitet und kocht.

13.7., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

F 33 446 E **Spanische Sommerküche**

Beim Stichwort „Sommer in Spanien" denken Sie auch an die kulinarischen Genüsse von Gazpacho und Paella? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen zwei Variationen der Paella zu kochen und bereiten gemeinsam eine Andalusische Gazpacho zu. Der Spanier Miguel verrät Ihnen die kleinen Tricks, die diese Gerichte ausmachen. Genießen Sie die lockere Atmosphäre und die tollen Gerichte.

20.7., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

Kochkurse für Kinder und Jugendliche

3

HINWEIS:
Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Kinder zu den Kochkursen die richtige Kleidung tragen. Wichtig ist, dass sie geschlossene Schuhe tragen und eine Schürze mitbringen.
Aus Sicherheitsgründen behalten wir uns vor, Kinder ohne festes Schuhwerk von der Teilnahme am Kurs auszuschließen!

F 33 200 E **Eiweißarmes Kochen für Kinder und Jugendliche (8-14 Jahre)**

Der Kurs wendet sich an Betroffene mit Störungen des Eiweißstoffwechsels (z. B. PKU) im Alter von 8-14 Jahren, die eine eiweißarme Ernährung benötigen. In der Regel kochen die Eltern für ihre Kinder. In diesem Kurs kochen die Kinder und Jugendlichen selbst. Gemeinsam werden verschiedene einfache Gerichte – vor allem unter Einbeziehung eiweißarmer Gemüsesorten – gekocht. Die jungen Teilnehmer/-innen werden ermutigt, im Alltag eiweißarme Gerichte selbst herzustellen und in ihre tägliche Diät einzuplanen.
In Zusammenarbeit mit der DIG-PKU e. V. Mitglieder der DIG-PKU e. V. melden sich bitte über die Regionalgruppe Sachsen an.

17.3., Sa., 10 - 13.45 Uhr / 5 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 EUR) 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

F 33 500 E **An die Töpfe, fertig, los! – Ferienkurs für Kinder**

Osterferien, 8 bis 12-jährige Mädchen und Jungen schwingen den Kochlöffel. Wir lassen den Osterhasen noch einmal vorbeischauen und entdecken die Leckereien des Frühlings. An drei aufeinanderfolgenden Tagen dürfen die Kinder unter fachkundiger Anleitung die Küche erobern und lernen kleine Gerichte zu kochen und zu backen. Gesundes Essen, das doppelt so gut schmeckt, wenn man es selbst zubereitet hat.

Bitte mitbringen: Schürze, Plastikhülle für die Rezepte, kleine verschließbare Gefäße.

11.4. - 13.4., Mi. bis Fr., 10 - 13.45 Uhr / 15 Ustd. 40,50 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Christel Breitenbach,
Meisterin der städtischen Hauswirtschaft

Getränkekunde

HINWEIS:
Die angegebenen Kosten für die Lebensmittel sind im Entgeld bereits enthalten und können nicht ermäßigt werden.

Von Weißwein bis Rosé
Eine genießerische Einführung in die Welt der Weinaromen. Entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn neu. Bei der Verkostung vergleichen Sie französische, italienische, spanische und deutsche Weiß- und Roséweine. Aromabestimmung und Weinbeschreibung sind ebenso Kursinhalt wie das Degustieren.
Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 10 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

F 33 600 E **Von Weißwein bis Rosé**
19.4., Do., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 3 EUR) 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

F 33 602 E **Von Weißwein bis Rosé**
20.4., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 3 EUR) 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

Deutscher Wein – vom Riesling bis zum Spätburgunder
In diesem Seminar lernen Sie deutsche Weinbauregionen und die Vielfalt der in Deutschland angebauten Rebsorten kennen. Sie erfahren etwas über Qualitätsmerkmale, die unterschiedlichen Weinarten und ihre Herstellungsverfahren, die Besonderheiten der deutschen Weinbauregionen und die Einflussfaktoren, die den Charakter deutscher Weine prägen. Natürlich werden wir dabei auch Weine der Weinbaugebiete Saale-Unstrut und Sachsen kennenlernen. In der Weinprobe verkosten wir gebietstypische Weine.
Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 10 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

F 33 604 E (NEU) **Deutscher Wein – vom Riesling bis zum Spätburgunder**
26.4., Do., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 3 EUR) 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

F 33 606 E (NEU) **Deutscher Wein – vom Riesling bis zum Spätburgunder**
27.4., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 3 EUR) 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler

F 33 610 E **Cocktailherstellung – Longdrinks**
Cocktails selber machen ist gar nicht so schwer! Im Zentrum des Kurses stehen dabei die Longdrinks, Cocktails mit wenig Alkohol. Ob Rickeys, wie Caipirinha und ihre Varianten, Fizzes oder Highballs, charakteristisch für Longdrinks ist die größere Flüssigkeitsmenge, weshalb sie sich besonders für warme Sommerabende eignen. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie ausgewählte Cocktails aus diesem Bereich zu und verkosten diese gemeinsam.
28.3., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 EUR) 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

F 33 612 E **Cocktailherstellung – Shortdrinks**
Cocktails selber machen ist gar nicht so schwer! Im Zentrum des Kurses stehen die Shortdrinks – Cocktails mit wenig Flüssigkeit. Die Gruppe der Shortdrinks umfast dabei die große Spanne zwischen Aperitiv und Digestif und auch Sektcocktails gehören in diese Gruppe. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie ausgewählte Cocktails aus diesem Bereich zu und verkosten diese gemeinsam.
30.5., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 EUR) 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

F 33 614 E **Cocktailherstellung – Spezial zur Fußball Europameisterschaft**
Deutschland im Fußballfieber! Und in diesem Kurs erlernen Sie die Zubereitung leckerer Sommerdrinks. Lernen Sie die originale Zusammensetzung von Klassikern wie Pina Colada oder Mojito kennen und probieren Sie auch alkoholfreie Cocktails aus. So können Sie ihre Gäste auf der nächsten Fußballparty, zum sommerlichen Grillabend oder einfach zwischendurch mit selbst gemixten Cocktails überraschen.
4.7., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 EUR) 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

F 33 620 E **Goseanna Gose**
Jeder Gast kann sich frei nach Laune und Geschmack eine kleine Kostprobe aus den vielen Gosevariationen auswählen. Sei es ein „Sonnenschirm", ein „Regenschirm" oder doch lieber die „Frauenfreundliche". Große Auswahl für jeden Geschmack! Passend zu den Goseerfrischungen erfahren sie vom Gosebotschafter die 1000-jährige Geschichte des typisch Leipziger Getränkes. Diese steht in enger Verbindung mit der Geschichte der Stadt Leipzig: Vom erstmaligen Brauen in Goslar, über den „Alten Dessauer", welcher die Gose 1738 nach Leipzig brachte, bis zur heutigen Goseproduktion in und um Leipzig.
27.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 4 EUR) 9 EUR
Gosenschenke „Ohne Bedenken", Menkestraße 5 / Poetenweg 6 Dr. Hartmut Hennebach

F 33 621 E **Whisky-Reifung in ex-Bourbon- & ex-Sherryfässern – Teil 2**
Im zweiten Teil zur Verwendung von Bourbon- und Sherryfässern lernen wir weitere Wirkungen der Eiche auf die Whiskyreifung kennen. Dabei wird es um andere Stilrichtungen sowie längere Reifezeiten bis über 20 Jahre gehen. Einzelfassabfüllungen werden auch hier wieder eine wichtige Rolle spielen, da nur sie den einzigartigen Charakter eines Fasses widerspiegeln und für Vergleiche damit bestens geeignet sind.
Für die Whisky-Proben sind 25 Euro direkt an den Dozenten zu entrichten. Die Essenbestellung kann individuell à la carte erfolgen.
12.4., Do., 18.30 - 22 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Restaurant „Mein Leipzig", Käthe-Kollwitz-Straße 71 Volker Döhler

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Miteinander kochen – miteinander leben
In Zusammenarbeit mit der Stiftung Bürger für Leipzig
In Leipzig lebende Flüchtlinge stammen aus Herkunftsländern wie Afghanistan, Iran, Irak, in jüngster Zeit kommen auch Flüchtlinge aus Nordafrika. Diese Menschen sind leider nicht selbstverständlicher Teil der Stadtgesellschaft. Über die Herkunftsländer und Fluchtgründe wissen die Leipziger/-innen wenig, die Vorurteile sind groß. Die Bereitschaft der Einheimischen, sich Menschen aus anderen Kulturkreisen zu nähern oder zu öffnen, ist auch aus sozialen und historischen Gründen begrenzt. Auf der anderen Seite ist das Interesse an internationaler Küche seit Jahren am Wachsen.
Wir laden Flüchtlinge und Einheimische ein, miteinander zu kochen, zu essen und sich kennenzulernen. Dabei sollen beide Seiten lernen. Und zwar die jeweils andere Art zu kochen, den Umgang mit Fleisch, Gemüse und Gewürzen, die Besonderheit von Gerichten an Feiertagen, die Hintergründe von Nahrungsmitteltabus, wer isst wann und mit wem und wie läuft eine Malzeit ab. Dabei ist wichtig, dass der Kochkurs eine Reise in die Herkunftsregion der Kochenden ist – die Geschichten zu den Gerichten erzählt werden.

F 33 850 E **Miteinander kochen – miteinander leben**
18.4., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Daniela Scholz

F 33 851 E **Miteinander kochen – miteinander leben**
18.7., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Daniela Scholz

cookery club of the International Women's Club of Leipzig
The I.W.C. seeks to welcome international women, „new" and „old", to Leipzig to find and get to know each other, to interchange ideas interests and experiences in order to become more quickly acclimatised on a personal and family basis and to feel at home in Leipzig. The I.W.C. offers in this cooking course a place which allow women of all nationalities to reflect and exchange their common cooking and eating experiences and ideas.
It is recommended to bring a apron.

F 33 860 E (NEU) **cookery club of the International Women's Club of Leipzig**
Italian Cuisine with Vito Signorello
29.2., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 EUR) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Vito Signorello

F 33 861 E (NEU) **cookery club of the International Women's Club of Leipzig**
Greek Cuisine with Maria-Anna Vergitsi
28.3., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 EUR) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maria-Anna Vergitsi, Kosmetikerin

F 33 862 E (NEU) **cookery club of the International Women's Club of Leipzig**
African Cuisine with Jerry Fulau
16.5., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 EUR) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Jerry Fulau

Gesundheitspflege

ANSPRECHPARTNERIN
Fachliche Beratung: Elvira Stolz Telefon: 123-6038
Service/Anmeldung: 123-6000

F 34 000 S Ayurveda für Frauen
Im Seminar werden die wichtigsten Maßnahmen, Ernährungs- und Lebensregeln, Heilmittel und Verhaltensweisen zur Kräftigung der weiblichen Organe entsprechend der individuellen Konstitution besprochen. Um Menstruationsproblemen und Wechseljahresbeschwerden Abhilfe zu schaffen bzw. diesen vorzubeugen, können einfache, wirkungsvolle Präventionsmaßnahmen des Ayurveda angewendet werden.
Für Lehrmaterial und Getränke bitte 3 Euro mitbringen.
31.3., Sa., 9.30 - 16 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel,
Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

F 34 002 S Mit Ayurveda die Gesundheit der Kinder fördern
Wie können Kinder nicht nur körperlich, sondern auch geistig gesund und immun aufwachsen? Wichtige konstitutionstypenbezogene Maßnahmen, Ernährungs- und Lebensregeln sowie Verhaltensweisen zur Gesundheitsvorsorge für Kinder stehen dabei im Mittelpunkt. Die Zubereitung einfacher, leckerer Speisen soll Ihnen im Praxisteil zeigen, was für die Gesundheit, das Wachstum und die emotionale Entwicklung der Kinder wichtig ist.
Für Lehrmaterial, Nahrungsmittel und Getränke bitte 5 Euro mitbringen.
28.4., Sa., 9.30 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Claudia Siegel,
Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

Mineralsalze nach Dr. Schüßler
Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte Dr. Schüßler, dass der Mangel an Mineralien eine Hauptursache für vielfältige Krankheiten darstellt. Seine Theorie beruht darauf, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt in den Zellen mit Hilfe von Mineralsalzen so ausgeglichen werden kann, dass eine heilende Wirkung eintritt. Dr. Schüßler fand heraus, dass 12 Salze von besonderer Bedeutung sind. Im Kurs wird auf einige dieser 12 Mineralsalze näher eingegangen (Teil I und II jeweils 5 - 6 Mineralsalze).
Bitte mitbringen: 1 Euro für Kopien.

F 34 004 S Mineralsalze nach Dr. Schüßler (Teil I)
13.3. - 20.3., Di., 17.30 - 19.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Eichhorn,
Dipl.-Ingenieur, Gesundheits- und Lebensberaterin

F 34 006 S Mineralsalze nach Dr. Schüßler (Teil II)
17.4. - 24.4., Di., 17.30 - 19.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Eichhorn,
Dipl.-Ingenieur, Gesundheits- und Lebensberaterin

F 34 008 S **Gesichtsdiagnostik**
In einem Einführungskurs wird den Teilnehmenden erläutert, wie man mit Hilfe der Gesichtsdiagnostik, den Charakter, die Fähigkeiten und Talente eines Menschen, sowie Funktionsstörungen bzw. Erkrankungen innerer Organe erkennt. Während der Veranstaltung besteht bei Interesse die Möglichkeit, das erworbene Wissen praktisch anzuwenden. Bitte einen Spiegel für Übungszwecke mitbringen.
14.4., Sa., 10 - 14.15 Uhr / 5 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim Krause, Ganzheitlicher Lebensberater

F 34 010 S **Ich bin wie ich wohne - Wohnräume verändern mit FENG SHUI**
Feng Shui ist die Kunst, durch Veränderungen der Umgebung innere Veränderungen zu erzielen. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die traditionelle chinesische Wissenschaft der Lebens- und Wohnraumgestaltung. Sie werden die Erfahrung machen, wie stark eigene Gewohnheiten sind und welchen Einfluss die Einrichtung Ihrer Räume auf Sie hat. Gestalten Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bewusstsein.
Bitte mitbringen: Grundriss der Wohnung/des Hauses einschließlich Türen und Fenster, Informationen zum Baujahr/zur Himmelsrichtung, Fotos der Inneneinrichtung und wenn möglich einen Computerausdruck Ihres Hauses aus der Vogelperspektive, auf dem die Umgebung erkennbar ist.
12.6. - 26.6., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Barbara Drinck, Dipl.-Psychologin

Präsentation, Image, Outfit

Farb- und Typberatung in der Gruppe
1. Teil: Anhand von Tüchern wird die Farbanalyse im Gruppenrahmen durchgeführt. Farbpass (ab 23 Euro) kann erworben werden. 2. Teil: Abstimmung des Make-up auf den Farbtyp, selbst schminken. Eigene Kosmetika kann mitgebracht werden, sonst wird alles auch zur Verfügung gestellt. 3. Teil: Typgerechte Frisur und Haarfarbe, einschließlich Strähnchen, richtige Brille – passend zum Farbtyp und Gesichtsform. Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen. Auf Wunsch ist ein Vorher-Nachher-Foto möglich.

F 35 000 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
19.4. - 3.5., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

F 35 002 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
8.6. - 9.6., Fr., 16 - 20.45, Sa., 10 - 14.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen – das andere Schminkseminar
Sie schminken sich nur selten – warum? Make-up soll nicht verändern, sondern wirkungsvoll den jeweiligen Typ unterstreichen. Im Seminar wird jeder Teilnehmerin unter fachkundiger Anleitung gezeigt, wie sie ihr Gesicht wirkungsvoll in Szene setzen kann. Sie üben die notwendigen Handgriffe und lernen die entsprechenden Schminkprodukte kennen. Auf Wunsch erhalten Sie ein Vorher-/Nachher-Foto.
Bitte mitbringen: großer, möglichst aufstellbarer Spiegel, 3 Euro Materialkosten

F 35 004 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen – das andere Schminkseminar**
8.3., Do., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

F 35 006 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen – das andere Schminkseminar**

25.4., Mi., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

F 35 008 S **French Make-up – das Geheimnis der neuen Natürlichkeit oder die Kunst der Reduktion**

Der Trend geht zur natürlichen Schönheit. Sei es im Berufsleben, Alltag oder Freizeit – dezentes Make-up ist gefragt und kommt an. Für die Unterstreichung der persönlichen Note werden weder auffällige bunte Farben noch die gesamte Palette an Kosmetikprodukten benötigt. Weniger ist mehr! French Make-up verfolgt das Ziel, die natürliche Schönheit zu betonen, Eye-Catcher zu setzen, hervorzuheben und somit den individuellen Typ zu unterstreichen. Mit dem French Make-up gibt es heute eine Schminktechnik, die eine natürliche, aber dennoch ausdrucksstarke Betonung des eigenen Typs ermöglicht.
Bitte mitbringen: Spiegel, 2 Euro für Materialaufwand
28.3., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Morell, Friseur- und Kosmetikausbilderin

F 35 010 S **Schön sein wie Kleopatra – der moderne Schminkkurs zur dekorativen Kosmetik**

Aktivieren Sie Ihre Schönheit – ein Weg durch die vielfältigen Techniken des Schminkens, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren. Sie erhalten Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik. Das 5-Minuten-Make-up, das Abend-Make-up und das Make-up für das Vorstellungsgespräch können geübt werden. Individuelle Tipps erleichtern Ihnen den Schritt, einmal etwas Neues auszuprobieren. Eine kleine Typanalyse erleichtert Ihnen den Einsatz der Schminktechniken.
Bitte einen Spiegel sowie eigene Kosmetik mitbringen.
23.3., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

F 35 012 S **Der moderne Schminkkurs für junge Leute**

Ob Jugendweihe, Konfirmation oder für die nächste Fete – gut aussehen möchte schließlich jeder! Es darf nicht zu viel, sollte aber auch nicht zu wenig sein. Vermittelt werden zahlreiche Techniken für attraktives Schminken, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren sowie das 5-Minuten-Make-up und das Make-up für den besonderen Anlass. Individuelle Tipps und Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik sollen dazu beitragen, sich mit wenigen Handgriffen an solch einem Tag gut zu präsentieren.
Eigene Kosmetik kann mitgebracht werden, ansonsten sind 1,50 Euro für die genutzte Kosmetik zu entrichten.
15.6., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 9,80 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung
(Einzelberatung – keine Ermäßigung möglich)
Jeder Mensch trägt von Geburt an eine gewisse Vorliebe für bestimmte Farben in sich. Durch eine individuelle Farb- und Typberatung erhalten Sie ein sicheres Urteil über „Ihre" Farben, die auf natürliche Weise Ihre persönliche Gesamterscheinung verbessern und Sie in Zukunft vor Fehlkäufen bewahren. Sollten Sie bereits farbberaten sein, hilft Ihnen die ganzheitliche Stilberatung, Ihre figürlichen Vorteile ins rechte Licht zu rücken und kleine Schwachstellen entsprechend zu kaschieren. Sie werden sicherer in der Auswahl Ihrer Garderobe. Finden Sie Ihren eigenen Stil! Innerhalb von 3 Ustd. erhalten Sie entweder eine Farb- und Typberatung oder eine Stilberatung. Vor einer Stilberatung sollte sinnvollerweise eine Farb- und Typberatung erfolgen.
Die Kursgebühr bezieht sich auf einen Termin (3 Ustd.).
Mögliche Termine sind: 8 - 10.15 Uhr, 10.30 - 12.45 Uhr,13 - 15.15 Uhr (bitte telefonisch vereinbaren).

F 35 014 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**
24.3., Sa., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

F 35 016 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**
16.6., Sa., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

F 35 018 S **Vorstellungsgespräch, Assessment-Center oder Au-pair – mit den richtigen Umgangsformen schneller zum Ziel**

Wie bewerbe ich mich richtig? Diese Frage steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen bei Vorstellungsgesprächen, Bewerbungen u. ä. gegeben – von der Begrüßung über Körpersprache bis zum passenden Outfit. Neben den wichtigsten Benimmregeln werden auch Themen wie Smalltalk und Umgang mit moderner Technik angesprochen. Außerdem wird darauf eingegangen, wie man sich verhält, wenn ein Malheur passiert.
Das Seminar findet in einer lockeren Atmosphäre statt. Ermäßigungsberechtigte (Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 6,30 Euro, ansonsten 9 Euro.
23.5., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

F 35 020 S **Der moderne Knigge – sicheres und zeitgemäßes Auftreten**
Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere, es ist auch eine wichtige Voraussetzung für beruflichen und privaten Erfolg. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen gegeben sowie die Themen zur Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch, zum Dresscode und zum Umgang mit moderner Technik angesprochen.
19.6., Di., 17 - 21 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:

Silke Friedemann	Deutsch als Fremdsprache	Telefon: 123-6023
Cornelia Fiebiger	Grundbildung Deutsch	Telefon: 123-6030
Astrid Hornoff	Englisch, Französisch, Italienisch	Telefon: 123-6047
Gabriele Taube	Spanisch, andere Sprachen	Telefon: 123-6041

Service/Anmeldung: 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 116/117 und 118/119

THEMENBEREICHE

GRUNDBILDUNG DEUTSCH **214**

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE **217**
Prüfungen, Prüfungstermine 217
Intensivkurse Grundstufe / Integrationskurse 220
Mittelstufe, Oberstufe, TestDaF, Großes Deutsches Sprachdiplom 223
Nachmittags- und Abendkurse 225
Sommerkurse 228

WEGWEISER SPRACHEN **230**
Tipps und Hinweise 230
Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen 232

ENGLISCH **234**
Englisch für den Beruf 234
Konversationskurse / Englisch für die Reise 236
Englisch für Senioren 239
Grundkurse I - VI 246
Aufbaukurse I - VI 255

FRANZÖSISCH **257**
Grundkurse I, Französisch für die Reise 257
Grundkurse II - VI 258
Aufbau- und Konversationskurse 262

ITALIENISCH **263**
Grundkurse I - VI 263
Aufbau- und Konversationskurse 266

SPANISCH **267**
Grundkurse I, Spanisch für die Reise 267
Grundkurse II - VI 269
Aufbau- und Konversationskurse 274

ANDERE SPRACHEN **275**
Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Finnisch, Hindi, Neugriechisch, Modernes Hebräisch, Japanisch, Keltische Sprachen, Latein, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch (Europäisch und Brasilianisch), Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Thai, Tschechisch

Grundbildung Deutsch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Cornelia Fiebiger (Zimmer 116) Dienstag, 14 bis 18 Uhr	Telefon: 123-6030
Sachbearbeitung:	Conny Schiffmann (Zimmer 112)	Telefon: 123-6014

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie diese Kursankündigung lesen können, sind Sie besser dran als ca. 7,5 Millionen Deutsche, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können.
Vorsichtige Schätzungen für Leipzig sprechen von ca. 23.000 deutschsprachigen Mitbürgern, die Schwierigkeiten mit den alltäglichen schriftlichen Anforderungen haben und dadurch oft auf fremde Hilfe angewiesen sind.
Umfangreiche Informationen über diese Thematik, aber auch aktuelle Kurs- und weitere Unterstützungsangebote für die Betroffenen erhalten Sie unter

www.alphabetisierung.de

Für die folgenden Angebote gilt:
Im Unterricht in kleinen Gruppen werden Angstgefühle und Hemmungen abgebaut, fehlende Kenntnisse vermittelt, das Lesen und Schreiben geübt und zielstrebig, aber ohne Zeitdruck, gefestigt.
Die Neuaufnahme von Teilnehmern ist immer mit einem **persönlichen Beratungsgespräch** verbunden. Die Anmeldung sollte **bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** erfolgen. Unterrichtsort ist die Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7. Eine Kursstunde (45 Minuten) kostet 1,50 Euro. Leipzig-Pass-Inhaber zahlen nur die Hälfte. Bitte erfragen Sie auch eine mögliche Förderung über die ARGE Leipzig. Die Kursmodule laufen in der Regel jeweils 8 Wochen und werden nach Bedarf verlängert.

Grundkurse: Lesen und Schreiben von Anfang an

Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die kaum lesen und schreiben können. Es werden die Grundlagen des Lesens und Schreibens erarbeitet. Die Teilnehmer lernen, Buchstaben, Laute zu Wörtern und Sätzen zu verbinden und einfache Sätze zu schreiben.

F 40 000 A	ab 27.02., Mo.	16.30 - 18.00 Uhr	U. Reiher
F 40 001 A	ab 28.02., Di.	09.15 - 10.45 Uhr	Fr. Dr. Köhler
F 40 002 A	ab 28.02., Di.	16.15 - 17.45 Uhr	Dr. U. Brand
F 40 003 A	ab 28.02., Di.	14.30 - 16.00 Uhr	B. Ehrig
F 40 005 A	ab 28.02., Di.	16.15 - 17.45 Uhr	A. Gottschalk
F 40 006 A	ab 29.02., Mi.	16.00 - 17.30 Uhr	K. Sauermann
F 40 007 A	ab 01.03., Do.	15.30 - 17.45 Uhr	M. Klaus

Aufbaukurse: Lesen und Schreiben für Ungeübte
Diese Kurse sind für Erwachsene geeignet, die lesen können, aber Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. Es werden Wortbausteine, Wörter und kleine Sätze und Texte erarbeitet.

F 40 101 A	ab 29.02., Mi.	17.30 - 19.45 Uhr	K. Herzog
F 40 102 A	ab 01.03., Do.	16.00 - 18.15 Uhr	M. Witteborn

The European Language Certificates

Start

Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Türkçe

Examinations on level A1, Examens au niveau A1, Prüfungen auf Niveaustufe A1

www.telc.net

Internationally recognised high-quality language examinations

De nouvelles chances à portée de la main

Die Europäischen Sprachenzertifikate setzen neue Maßstäbe

telc
LANGUAGE TESTS

Vertiefungskurs: Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene
Angesprochen sind Erwachsene, die lesen können, über grundlegende Schreibfähigkeiten verfügen und einige Rechtschreibregeln kennen. Aufbauend auf diesem Niveau werden häufige Fehlerquellen besprochen und an der Vertiefung des Regelverständnisses gearbeitet.
F 40 120 A ab 27.02., Mo. 16.00 - 18.15 Uhr M. Witteborn

F 40 250 A **Trainingskurs Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung**

Fehlerfrei schreiben, unter Beweis stellen, dass man die Orthografie beherrscht, dazu noch stilistisch korrekt formulieren kann, die vielfältigen Möglichkeiten des deutschen Satzbaus kennt und die Zeichensetzung dazu – das bewirkt Sicherheit in Beruf und Öffentlichkeit! Viele praktische Übungen zu Schwerpunkten, wie z. B. Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung sowie Kommasetzung dienen der Auffrischung Ihres Wissens. Die Teilnehmer können den Kursinhalt nach persönlichen Schwierigkeiten selbst mitbestimmen. Das benötigte Lehrmaterial (ca. 14 Euro) kann im Kurs erworben werden. Ein eigener Duden (möglichst die aktuelle Auflage) sollte vorhanden sein, ist aber nicht Bedingung.
12.3. - 4.6., Mo., 17.45 - 20 Uhr / 30 Ustd. 63 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 9.4., 30.4., 28.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brunhild Dannert, Dipl.-Lehrerin

Lesen, Schreiben Rechnen lernen durch die Verbindung von Natur, Kunst und Wissen
Voraussichtlich im April startet ein neues Projekt für Menschen, die Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen mit viel Spaß bei der Nutzung und Gestaltung eines Kleingartens verbessern und anwenden wollen. Im Projekt werden wir uns im Internet sowie auf der Landesgartenschau in Löbau, im Rosarium Sangerhausen und im Leipziger Kleingartenmuseum über gärtnerische Fachfragen informieren und das Wissen im eigenen Garten nutzen.
Wenn Sie jemanden kennen, dem dieses Projekt nützlich ist oder selbst daran teilnehmen wollen, informieren Sie sich ab Februar 2012 im Bereich Grundbildung zu den Sprechzeiten, dienstags 14 bis 18 Uhr oder telefonisch unter 0341 123-6030.

Anja Gottschalk, Grundbildung Deutsch

Ich bin seit einem Jahr an der Volkshochschule in der Alphabetisierung tätig, nachdem ich die engagierte Leiterin für den Bereich kennen lernte. Ich erlebe seitdem hochmotivierte Menschen, die bereit sind, sich der Welt der Buchstaben und Wörter zuzuwenden. Oft werden sie von ihrem Umfeld gedemütigt, weil sie nicht lesen und schreiben können. Oder sie verstecken sich. Deshalb finde ich es umso unterstützenswerter, diese mutigen Menschen beim Lernen zu begleiten und auch ein offenes Ohr für ihre Probleme zu haben. Ich freue mich über jeden von ihnen geäußerten Wunsch, was sie lernen möchten, denn das heißt für mich, dass sie ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen und nun Hilfe einfordern. Hoffentlich nehmen sie das auch in die Arbeitswelt mit. Die Kursteilnehmer/-innen wünschen sich, dass noch viel mehr Menschen den Mut finden und den Weg zu uns wagen. Diese Aussage ist auch für mich eine schöne Bestätigung weiterzumachen.

Deutsch als Fremdsprache

ANSPRECHPARTNER/-INNEN

Fachliche Beratung:	Silke Friedemann (Zimmer 117)	Telefon: 123-6023
Sachbearbeitung:	René Langer (Zimmer 117)	Telefon: 123-6030
	Conny Schiffmann (Zimmer 112)	Telefon: 123-6014

HINWEIS:
Anmeldung, Teilnahme, Abmeldung:
Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist. Auch vorherige Kursteilnehmer/-innen haben ohne Anmeldung keinen automatischen Anspruch auf einen Platz im Folgekurs, daher sollten Sie sich so früh wie möglich vor Kursbeginn anmelden.
Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Bezahlung des Kurses verbunden.
Zu den Kursgebühren kommen noch die Kosten für die notwendigen Lehrmaterialien hinzu. Alle Sonderformen der Teilnahme, verspäteter Unterrichtseinstieg und die Neuaufnahme von Teilnehmern sind immer mit einem Beratungsgespräch verbunden und von der Entscheidung des Fachbereichs abhängig. Abmeldungen vom Kurs sind ab Kursbeginn grundsätzlich nicht möglich, eine Woche vor Kursbeginn werden nur 50 % des Teilnehmerentgeltes zurück erstattet. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, welche die Anzahl der besuchten Unterrichtsstunden ausweist. Die Gebühr ist im Kurspreis bereits enthalten.

Informationen zu Prüfungen

Die Volkshochschule Leipzig ist lizenziertes Prüfungszentrum für europaweit und international anerkannte Deutschprüfungen:

- Start Deutsch A1 (telc GmbH) (Termine auf Anfrage im Fachbereich)
- Start Deutsch A2 (telc GmbH) (Termine auf Anfrage im Fachbereich)
- Zertifikat Deutsch B1 (telc GmbH) (Termine siehe Seite 218)
- Deutsch B2 (telc GmbH) (Termine siehe Seite 218)
- Deutsch Test für Zuwanderer (telc GmbH / BAMF) (Termine siehe Seite 218)
- TestDaF (Termine siehe Seite 218)
- Goethe Zertifikat C1 (Termine auf Anfrage im Fachbereich)
- Goethe Zertifikat C2 / Großes Deutsches Sprachdiplom (Ende September 2012)

Informieren Sie sich bitte auch auf den folgenden Internetseiten:
www.telc.net www.testdaf.de www.goethe.de

Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft
Die Volkshochschule führt im Auftrag der Ausländerbehörde die Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft durch (Zertifikat Deutsch B1). Die Beratung und Anmeldung zur Prüfung erfolgt bei Frau Friedemann im Zimmer 117 zu den Beratungstagen Dienstag und Donnerstag.

Hinweis zum Einbürgerungstest
Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie bei Frau Taube oder Frau Hornoff im Zimmer 119 zu den üblichen Beratungszeiten Dienstag und Donnerstag oder telefonisch unter 123-6041/-6047.
Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich und ebenfalls zu den o. g. Beratungszeiten erfolgen. Bitte bringen Sie dazu für jede zum Test anzumeldende Person einen Identifikationsnachweis und 25 Euro in bar mit.

1. Prüfungstermin:	Samstag, 31. März 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 1. März 2012**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 30. Juni 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 31. Mai 2012**

Prüfungsübersicht (Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen)

„Zertifikat Deutsch" Niveau B1 des GERR

Preis:	90 EUR
	120 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 12. Mai 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 5. April 2012**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 28. Juli 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 21. Juni 2012**

„Deutsch B2" Niveau B2 des GERR

Preis:	90 EUR
	120 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 12. Mai 2012
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 10. April 2012**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 28. Juli 2012
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 26. Juni 2012**

„Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) Niveau A2/B1 des GERR

1. Prüfungstermin:	Freitag, 11. Mai 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 5. April 2012**
2. Prüfungstermin:	Freitag, 27. Juli 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 21. Juni 2012**

„TestDaF" (Studienzugangsprüfung)

Preis:	175 EUR
1. Prüfungstermin:	Donnerstag, 14. Juni 2012 (T057)
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 15. Mai 2012**
2. Prüfungstermin:	Mittwoch, 18. Juli 2012 (T058)
Anmeldeschluss:	**Montag, 16. Juni 2012**

HINWEIS:
Anmeldungen für TestDaF müssen vom Prüfungsteilnehmer korrekt und vollständig im Internet unter www.testdaf.de erfolgen. Die Internet-Anmeldung ist nur möglich, wenn **zuvor** unter Vorlage eines gültigen Personaldokumentes die Barzahlung der Prüfungsgebühr an der Kasse der VHS Leipzig erfolgt ist. Informieren Sie sich bitte rechtzeitig im Fachbereich.

Die Prüfungen T056 (26. April 2012) und T059 (20. September 2012) werden an der VHS Leipzig nicht durchgeführt. Andere Testzentren in Leipzig finden Sie unter www.testdaf.de.

www.hoffmannschaft.de

Mobilmobil.

ABO- und Jahreskarten mit Chip.
Mehr mobil. Mehr flexibel.

www.lvb.de

LVB

Wir bringen Sie weiterweiter

Intensivkurse Grundstufe, Integrationskurse

HINWEIS:
Die Intensivkurse der Grundstufe können auch von Teilnehmern, die eine Förderung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten, gebucht werden. Es gelten veränderte Gebühren. Nach dem Kurs Intensiv 3 erfolgt der Besuch des 45-stündigen Orientierungskurses.

Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs (Integrationskurs A1)

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 41 010 F **Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs**
F 41 011 F **Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs**
F 41 013 F **Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs**
27.2. - 10.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 012 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
27.2. - 10.5., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 015 F **Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs**
F 41 016 F **Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs**
F 41 018 F **Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs**
14.5. - 25.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 017 F **Deutsch Intensiv 1 – Anfängerkurs**
14.5. - 25.7., Mo. bis Fr., 11 - 14.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
7.3. - 10.5., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
14.5. - 12.7., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 118 F **Deutsch Intensiv 1 (Niveau A1/1) Sommerkurs**
30.7. - 31.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 2 (Integrationskurs A2)

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

F 41 020 F **Deutsch Intensiv 2**
F 41 021 F **Deutsch Intensiv 2**
F 41 023 F **Deutsch Intensiv 2**
27.2. - 10.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 022 F **Deutsch Intensiv 2**
27.2. - 10.5., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 025 F **Deutsch Intensiv 2**
F 41 026 F **Deutsch Intensiv 2**
F 41 028 F **Deutsch Intensiv 2**
14.5. - 25.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 027 F **Deutsch Intensiv 2**
14.5. - 25.7., Mo. bis Fr., 11 - 14.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
7.3. - 10.5., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
14.5. - 12.7., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 124 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
7.3. - 11.6., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs (Integrationskurs B1)

A1 **A2** **B1** B2 C1 C2

F 41 030 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
F 41 031 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
F 41 033 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
27.2. - 10.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 032 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
27.2. - 10.5., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 035 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
F 41 036 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
F 41 038 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
14.5. - 25.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 037 F **Deutsch Intensiv 3 – Prüfungskurs**
14.5. - 25.7., Mo. bis Fr., 11 - 14.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
6.3. - 9.5., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/2)**
14.5. - 10.7., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 134 F **Deutsch Intensiv 3 am Nachmittag (Niveau B1/1)**
5.3. - 14.5., Mo., Di., Mi., 13 - 16.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 135 F **Deutsch Intensiv 3 am Nachmittag (Niveau B1/2)**
15.5. - 11.7., Mo., Di., Mi., 13 - 16.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurse

Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch" (B1)
Die Kurse bereiten mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen (ca. 4 Euro). Dieser Kurs ist auch für externe Prüfungsteilnehmer eine notwendige Voraussetzung für das erfolgreiche Bestehen der Prüfung.

F 41 040 F **Prüfungsvorbereitungskurs Zertifikat Deutsch (B1)**
20.4. - 28.4., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 044 F **Prüfungsvorbereitungskurs Zertifikat Deutsch (B1)**
6.7. - 14.7., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ"
Die Kurse bereiten mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen (ca. 4 Euro).

F 41 140 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ"**
20.4. - 28.4., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 144 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ“**
6.7. - 14.7., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Orientierungskurs (BAMF)

F 41 090 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
14.5. - 31.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 091 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
30.7. - 10.8., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 092 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
3.9. - 17.9., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Mittelstufe, Oberstufe, TestDaF

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

Deutsch Mittelstufe – Intensivkurse
Zugangsvoraussetzungen für die Mittelstufenausbildung sind sehr gute Grundstufenkenntnisse (Abschluss B1) und eine sehr hohe Lernbereitschaft.
Die Ausbildung umfasst die Kursteile 1 und 2. Nach Abschluss des Teiles 2 kann die Prüfung „Deutsch B2“ (telc GmbH) abgelegt werden und/oder die Ausbildung mit dem Kurs Mittelstufe 3 (Niveau C1) fortgesetzt werden.

F 41 210 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
F 41 211 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
27.2. - 30.3., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 220 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
F 41 221 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
2.4. - 11.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 215 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
F 41 216 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
14.5. - 20.6., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 225 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
F 41 226 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
21.6. - 25.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 212 F **Deutsch Mittelstufe 1 am Abend (Niveau B2/1)**
Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute B1-Kenntnisse.
Lehrbuch: Aspekte 1; Langenscheidt Verlag
5.3. - 18.7., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 148 Ustd. 402 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 222 F **Deutsch Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)**
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses E 41 212 F (Mittelstufe 1, Niveau B2/1) aus dem Herbstsemester 2011. Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1+/Beginn B2.
Lehrbuch: Aspekte 2; Langenscheidt Verlag
6.3. - 19.7., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 144 Ustd. 391 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

A1 A2 B1 B2 C1 C2

F 41 235 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1)**
F 41 236 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1)**
27.2. - 30.3., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 230 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1)**
F 41 231 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau C1)**
14.5. - 20.6., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Deutsch Oberstufe – Intensivkurse

F 41 240 F **Deutsch Intensivkurs Oberstufe (Niveau C2)**
Teilnahmevoraussetzung sind mindestens gute C1-Kenntnisse.
21.6. - 25.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 245 F **Deutsch Intensivkurs Oberstufe (Niveau C2)**
Teilnahmevoraussetzung sind mindestens gute C1-Kenntnisse.
2.4. - 11.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Deutsch TestDaF – Intensivkurse

F 41 265 F **Deutsch Intensivkurs TestDaF**
Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute C1-Kenntnisse. Der Kurs bereitet auf die TestDaF-Prüfung T057 am 14. Juni 2012 vor.
2.4. - 11.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 260 F **Deutsch Intensivkurs TestDaF**
Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute C1-Kenntnisse. Der Kurs bereitet auf die TestDaF-Prüfung T058 am 18. Juli 2012 vor.
21.6. - 17.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr, 2 Samstage 8.30 - 14 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 270 F **Deutsch – wissenschaftliches Schreiben für ausländische Promovenden**
Schwerpunkt dieses Kurses sind wichtige Arbeitsschritte beim Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit. Neben der Strukturierung einer wissenschaftlichen Arbeit, dem Bibliographieren und Exzerpieren gehören Übungen und Aufgaben zum Zitieren, sinngemäßen Zitieren und Wiedergeben wissenschaftlicher Meinungen sowie charakteristische wissenschaftssprachliche Handlungsformen zum Kursinhalt. Im Mittelpunkt steht dabei die Reflexion des eigenen Schreibprozesses und das formal und inhaltlich richtige Schreiben in der Wissenschaftssprache Deutsch. Mit dem Trainieren von Schreib- und Argumentationsstrategien und dem Wiederholen wissenschaftlicher Textgrammatik sollen spezifische Schreibprobleme bewältigt werden.
Zugangsvoraussetzungen sind Sprachkenntnisse, die mindestens dem Niveau B2 entsprechen.
13.4. - 13.7., Fr., 14 - 16.30 Uhr / 39 Ustd. 139,00 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 290 F **Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)**
Das Angebot richtet sich an Interessenten, die ein Goethe-Zertifikat C1 (mindestens Note gut), die TestDaF-Prüfung (mindestens TDN 4) oder die DSH (mindestens DSH 2) besitzen.
Der Kurs setzt eine regelmäßige Teilnahme, eine hohe Lernbereitschaft und die Lektüre zweier Romane der deutschen Literatur voraus und bereitet auf das Goethe-Zertifikat C2 vor. Die schriftliche und mündliche Prüfung findet an der VHS Leipzig Ende September 2012 statt.
5.3. - 30.7., Mo., Mi., 14.15 - 16.30 Uhr / 120 Ustd. 418 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Nachmittags- und Abendskurse

Die Kurse Intensiv 1, 2 und 3 können von Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit einer Zulassung zum Integrationskurs (BAMF) gebucht werden. Es gelten veränderte Gebühren.

A1 A2 B1 B2 C1 C2

F 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
7.3. - 10.5., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
14.5. - 12.7., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 113 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
19.3. - 25.6., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

F 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
7.3. - 10.5., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
14.5. - 12.7., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 124 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
7.3. - 11.6., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

F 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
6.3. - 9.5., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/2)**
14.5. - 10.7., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 134 F **Deutsch Intensiv 3 am Nachmittag (Niveau B1/1)**
5.3. - 14.5., Mo., Di., Mi., 13 - 16.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 135 F **Deutsch Intensiv 3 am Nachmittag (Niveau B1/2)**
15.5. - 11.7., Mo., Di., Mi., 13 - 16.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 390 F **Deutsch Grammatikkurs (Niveau B1/B2)**
In diesem Kurs werden ausgewählte Grammatikthemen der Grundstufe behandelt und auf weiterführendem Niveau gefestigt. Sprachkenntnisse auf mindestens A2-Niveau sind Teilnahmevoraussetzung. Schwerpunkte: Nomen - Genus, Numerus, Kasus; Adjektivdeklination; Verb - Rektion, Tempora, passiv, Konjunktiv II.
26.3. - 9.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 118 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 41 380 F **Deutsch Konversationskurs (Niveau B1)**
Neben Texten, Bildern und Filmsequenzen bilden auch Radiointerviews und Berichte Anlass zur Meinungsäußerung und Diskussion. Ziel ist es, frei über alltägliche Themen z. B. aus den Bereichen Geschichte, Kultur, Wirtschaft und Politik zu sprechen. Dabei werden Sie durch Wortschatzarbeit und Wiederholung einzelner Grammatikthemen Ihre sprachliche Kompetenz insgesamt erweitern. Teilnahmevoraussetzung sind gute Sprachkenntnisse auf Niveau B1.
29.3. - 12.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 118 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 301

F 41 212 F **Deutsch Mittelstufe 1 am Abend (Niveau B2/1)**
Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute B1-Kenntnisse.
Lehrbuch: Aspekte 1; Langenscheidt Verlag
5.3. - 18.7., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 148 Ustd. 402 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 222 F **Deutsch Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)**
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses E 41 212 F (Mittelstufe 1, Niveau B2/1) aus dem Herbstsemester 2011. Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1+/Beginn B2.
Lehrbuch: Aspekte 2; Langenscheidt Verlag
6.3. - 19.7., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 144 Ustd. 391 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 41 385 F **Deutsch Sprachtraining C1**
Dieser Kurs behandelt unterschiedliche Themenkomplexe auf dem C1-Niveau. Die Kursteilnehmer werden zu einem qualifizierten Umgang mit der deutschen Sprache befähigt.
Ziel dieses Kurses ist es, anspruchsvolle Lese- und Hörtexte verstehen, sowie eigene Standpunkte sowohl schriftlich als auch mündlich ausführlich darstellen zu können.
Die Lerner haben nach einem weiterführenden Kurs im Herbstsemester 2012 die Möglichkeit, die Test-DaF-Prüfung abzulegen.
20.3. - 19.7., Di., Do., 18 - 20.30 Uhr / 96 Ustd. 262 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

F 41 386 F **Deutsch Sprachtraining C1 / TestDaF**
Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Kurse E 41 385 F/E 41 386 F aus dem Herbstsemester 2011.
Die Lerner haben die Möglichkeit, die TestDaF- Prüfung (T058) am 18. Juli 2012 abzulegen.
14.3. - 13.7., Mi., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 96 Ustd. 262 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Deutsch Phonetik-Training
Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten Ihre Aussprache verbessern? Nach Analyse Ihrer individuellen Ausspracheprobleme werden wir diese mit Hör- und Sprechübungen korrigieren. Sie lernen wichtige Regeln und können diese an vielen Beispielen trainieren.

F 41 395 F **Deutsch Phonetik-Training**
19.3. - 14.5., Mo., 13 - 15.10 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 396 F **Deutsch Phonetik-Training**
4.6. - 16.7., Mo., 15.45 - 17.55 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Sommerkurse

F 41 118 F **Deutsch Intensiv 1 Anfängerkurs (Niveau A1/1) Sommerkurs**
30.7. - 31.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

4

F 41 356 F **Deutsch Grammatiktraining A1 (Sommerkurs)**
Dieser Kurs dient der Wiederholung und Festigung der Grammatikschwerpunkte der Niveaustufe A1 (z. B. Singular/Plural, Dativ/Akkusativ, Verb-Konjugation, Demonstrativpronomen, Perfekt mit haben und sein). Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf (mindestens) A1-Stufe. Der Kurs ist für Anfänger nicht geeignet.
6.8. - 10.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 59 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 355 F **Deutsch Sprachtraining A2 (Sommerkurs)**
Dieser Kurs bietet ein dreiwöchiges Sprachtraining auf dem Niveau A2 mit den Schwerpunkten Wortschatzfestigung und Grammatikwiederholung. Besonders trainiert wird das freie Sprechen.
Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf A2-Stufe.
13.8. - 31.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 60 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 357 F **Deutsch Grammatiktraining A2 (Sommerkurs)**
Dieser Kurs dient der Wiederholung und Festigung der Grammatikschwerpunkte der Niveaustufe A2 (z. B. Perfekt, Präpositionen, Personalpronomen (Deklination), reflexive und reziproke Verben, Nebensätze mit „weil – wenn/als – dass – usw.“, Relativsatz mit und ohne Präposition).
Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf A2-Stufe.
30.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 59 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 358 F **Deutsch Grammatiktraining B1 (Sommerkurs)**

Dieser Kurs dient der Wiederholung und Festigung der Grammatikschwerpunkte der Niveaustufe B1 (z. B. Kurzwiederholung Präpositionen, Perfekt, indirekter Fragesatz, Infinitivsatz mit „zu“, Partizipien I und II als Adjektive, Präteritum und Plusquamperfekt, Nebensätze mit „obwohl – während – seit“, Zweigliedrige Konjunktionen, Verben mit Präpositionen).
Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf B1-Stufe.
13.8. - 17.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 59 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 41 228 F **Deutsch Sprachtraining B2 (Sommerkurs)**

Zugangsvoraussetzungen sind gute bis sehr gute Grundstufenkenntnisse (Abschluss B1).
Der Kurs dient nicht der Prüfungsvorbereitung, sondern beinhaltet reines Sprachtraining auf dem Niveau B2 mit den Schwerpunkten Hörverstehen und Sprechen.
23.7. - 17.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 80 Ustd. 219 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 EUR (oder 40.000 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:
ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu
LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Wegweiser Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Zi. 118/119	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Zi. 118/119	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:			123-6000

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sprachenprogramm interessieren. Es umfasst in jedem Semester ca. 300 Kurse in mindestens 25 Sprachen auf verschiedenen Stufen.
Sie sollten eine persönliche Beratung mit der Möglichkeit eines Einstufungstests in Ihrer Wunschsprache (vorhanden für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch) wahrnehmen. Für einige Kursstufen, z. B. für Konversations- und Aufbaukurse, ist eine Beratung Voraussetzung für die Anmeldung. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise. Alle Tests sind schriftlich, kostenlos und nicht an eine Anmeldung gebunden.

Oder testen Sie Ihre Vorkenntnisse der englischen, spanischen oder französischen und italienischen Sprache online. Auf unserer Homepage www.vhs-leipzig.de finden Sie dazu Tests für die Stufen A1, A2 und B1.

Tipps und Hinweise, die Sie vor Ihrer Anmeldung zu einem Sprachkurs lesen sollten

Sprachberatung:	Di. u. Do., 10 - 12.30 Uhr und 13.30 - 18 Uhr sowie nach Vereinbarung, Zi. 118/119	

Einstufungstests sind bis jeweils 45 Minuten vor dem Ende der oben genannten Beratungszeiten möglich, also 11.45 Uhr bzw. 17.15 Uhr.

Anmeldung, Zi. 112:	Mo., Di., Do.	10 - 12.30 Uhr und 13.30 - 18 Uhr
	Fr.	10 - 12.30 Uhr
	Mi.	geschlossen
Telefonische Anmeldung:	123-6000	
	Mo. - Fr.	8 - 18 Uhr

- Bitte besuchen Sie einen Kurs nur nach gültiger Anmeldung!
- Schnupperstunden können in einzelnen Fällen im Sachgebiet Sprachen, Zi. 119, vereinbart werden.
- Bitte melden Sie sich bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn an, da unterbelegte Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen. Ein Einstieg in bereits laufende Kurse mit noch freien Plätzen kann jederzeit ermöglicht werden.

Kurswechsel:
Wenn Sie sich in Ihrem Kurs über- oder unterfordert fühlen bzw. andere Gründe für einen Kurswechsel vorliegen, wenden Sie sich bitte persönlich oder schriftlich an uns. Im Rahmen unserer Geschäftsbedingungen und noch vorhandener Freiplätze sind wir Ihnen gern behilflich sein.

Gruppenstärken:
Die Sprachkurse werden in der Regel in den folgenden Gruppenstärken angeboten:

Kleinstgruppe:	5 - 7 Teilnehmer/-innen
Kleingruppe:	8 - 10 Teilnehmer/-innen
Normalgruppe:	11 - 14 Teilnehmer/-innen
15plus-Gruppe:	15 - 18 Teilnehmer/-innen

Start der Sprachkurse:	Mo., 12.03.2012
Kursende:	Fr., 20.07.2012
Ferien:	
Osterferien:	Fr., 06.04. - Sa. 14.04.2012
Sommerferien:	Mo., 23.07. - Fr. 31.08.2012
Kursfreier Tag:	Fr., 18.05.2012

Die unterrichtsfreien Tage, Ferien und gesetzliche Feiertage sind im Kursentgelt berücksichtigt.

Lehrbücher:
Alle Angaben zu Lehrbüchern sind ohne Gewähr. Sofern es keine anderslautenden Absprachen mit dem Sachgebiet Sprachen oder Ihrem Kursleiter gibt, können Sie am ersten Kurstag unbesorgt ohne ein Lehrbuch zum Unterricht gehen. Ihr Kursleiter gibt Ihnen Hinweise, wo die erforderlichen Lehrbücher erhältlich sind. Bei Kursausfall kann die VHS keine Kosten für bereits gekaufte Lehrbücher erstatten. Nutzen Sie auch unsere Lehrbuchbörse zum Tausch oder für den Kauf/Verkauf gebrauchter Sprachlehrbücher per Aushang.
Eventuell anfallende Kosten für Zusatzmaterialien, Kopien o. ä. werden zu Kursbeginn mit Ihnen abgestimmt.

Gute Gründe für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats:
- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Bitte beachten Sie unsere Sprachenangebote in Grünau (Programmbereich 7.1) und Paunsdorf (Programmbereich 7.2) am Ende des Programmheftes.

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen

Die Volkshochschule Leipzig bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf verschiedene Sprachprüfungen und -zertifikate vorzubereiten und diese hier abzulegen. An erster Stelle stehen dabei die „Europäischen Sprachenzertifikate“ (TELC – The European Language Certificates) und die Prüfungen der University of Cambridge für Englisch als Fremdsprache.
Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) sind international bekannt und angesehen. Sie werden auf verschiedenen Kenntnisstufen u. a. in den Sprachen Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch und Türkisch angeboten.
Die Kenntnisstufen sind Bestandteil des Europäischen Referenzrahmens, eines europaweit gültigen Systems, das der standardisierten Beschreibung fremdsprachlicher Kompetenz dient.
Sprachlernangebote, Prüfungen und Lernziele folgen dieser einheitlichen Beschreibung, die in den Bezeichnungen

- A1, A2 = elementare Sprachverwendung
- B1, B2 = selbständige Sprachverwendung
- C1, C2 = kompetente Sprachverwendung

Selbstverständlich orientieren sich unsere Kurse an diesen Standards. Sie begegnen Ihnen auch in der gegenüberstehenden Übersicht sowie im gesamten Sprachenprogramm. Dort erscheinen sie als Raster über den Kursen und zeigen an, welcher Kompetenzgrad bzw. welche Zertifikatsstufe im jeweiligen Semester erreicht werden kann. Die überwiegende Mehrzahl der im Unterricht verwendeten Lehrwerke orientiert sich an den Kenntnisstufen des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Stufe werden jeweils mindestens 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Beispiel: Grundkurs VI

A1	A2	B1	B2	C1	C2

Weitere Informationen, Modelltests kostenfrei downloaden und Newsletter abonnieren unter www.telc.net!
Weiterer Ansprechpartner: Sächsischer Volkshochschulverband e. V., Telefon 0371 354 27-53.
Informationen über weitere international angebotene und anerkannte Sprachprüfungen finden Sie im Internet u. a. unter folgenden Adressen:

Englisch
ETS (Educational Testing Service)-TOEFL: www.de.toefl.eu
International English Language Testing System (IELTS): www.ielts.org
London Chamber of Commerce and Industry: www.lccieb-germany.com
TELC Language tests: www.sprachenzertifikate.de
University of Cambridge ESOL Examinations-Deutschland: www.cambridge-exams.de und www.cambridge-sachsen.de

Französisch
DELF/DALF: www.ciep.fr/delfdalf

Italienisch
CELI: www.cvcl.it

Spanisch
DELE: www.diploms.cervantes.es

Sprachenzertifikate *

Stufe nach dem „Europäischen Referenzrahmen“	Hinführende Kurse aus unserem Programm	Englisch	Französisch, Italienisch, Spanisch
A 1	Grundkurse I + II	**Start English (TELC)**	**Start Français, Italiano, Español (TELC)**
A 2	Grundkurse III + IV	**English Elementary Level (TELC)**	**Español Nivel elemental, Français Niveau élémentaire Italiano Livello elementare (TELC)**
B 1	Grundkurse V + VI	**Certificate in English (TELC)** Prüfung: 30.06.2012 Anmeldeschluss: 30.05.2012	**Certificat de Français (TELC)** **Certificato d'Italiano (TELC)** **Certificado de Español (TELC)** jeweils Prüfung: 30.06.2012 Anmeldeschluss: 30.05.2012
B 2	Aufbaukurse I bis IV	**Cambridge First Certificate in English (FCE)** Prüfung: 09.06.2012 Anmeldeschluss: 25.02.2012	
C 1	Aufbaukurse V + VI	**Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)** Prüfung: 13.06.2012 Anmeldeschluss: 25.02.2012	
C 2	ab Aufbaukurs VII	**Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)** Prüfung: 14.06.2012 Anmeldeschluss: 25.02.2012	

* Sind keine Prüfungen sowie Prüfungs- und Anmeldetermine angegeben, informieren Sie sich bitte im SG Sprachen.

ENGLISCH

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Englisch für den Beruf

Auch für die nachfolgenden Kursangebote gilt: Vor Ihrer Anmeldung sollte ein Beratungsgespräch im Fachbereich Sprachen geführt werden.

Zu Ihrer Orientierung hat jeder Kurstitel eine Kennzeichnung, die den erforderlichen Vorkenntnisstand für den betreffenden Kurs beschreibt.

Grundlage dieser Beschreibung ist wiederum der „Europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen".

Stark verallgemeinert haben die Kennzeichnungen folgende Bedeutungen:

- A1 und A2 = elementare Sprachverwendung
- B1 und B2 = selbstständige Sprachverwendung
- C1 und C2 = kompetente Sprachverwendung

Mehr dazu im „Wegweiser Sprachen" am Anfang unseres Fremdsprachenangebotes.

Englischkurse finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2)

F 42 000 H „English at work" – Berufsbezogenes Englisch für Anfänger (8 - 10 Teilnehmer/-innen), neuer Kurs

Dieser Kurs bietet Anfängern und Teilnehmern mit geringsten Vorkenntnissen der englischen Sprache die Möglichkeit, sich Kenntnisse und Fähigkeiten für berufliche Situationen, in denen Englisch benötigt wird, anzueignen und diese zu trainieren.
Aus dem Inhalt: Begrüßen, sich und die Firma vorstellen, Telefonieren, Zahlen und das Alphabet, E-Mails schreiben, über Arbeitsabläufe sprechen, Smalltalk u. a. m.
Lehrbuch: Business English for Beginners, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020658-2
18.4. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

F 42 002 H **„English at work" – Berufsbezogenes Englisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen ca. ½ A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2011
Der Kurs bietet Teilnehmern mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache die Möglichkeit, sich Kenntnisse und Fähigkeiten für berufliche Situationen, in denen Englisch benötigt wird, anzueignen und diese zu trainieren.
Aus dem Inhalt: Arbeitsalltag, Zahlen, Telefonieren, E-Mails schreiben, Hotelbuchung, Smalltalk u. a. m.
Lehrbuch: Business English for Beginners, Cornelsen, ISBN 987-3-06-020-658-2, ca. ab Lektion 5
12.3. - 16.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Doreen Schöber

F 42 004 H **English vor medical purposes (Vorkenntnisse A2) (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

English in medicine and care is becoming more and more important. In this course we will meet this need and deal with typical medical issues and smalltalk with patients. A level of at least A2, is essential for attending this course.
Lehrbuch: Cambridge English for Nursing, Pre-Intermediate, ISBN 978-3-12-534636-9
16.4. - 9.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

F 42 006 H **Business Communication, Fortsetzung, Vorkenntnisse mind. A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

In this course you will learn about the structure of a company, different businesses and economy in general. Basic knowlegde of English is necessary.
Lehrbuch: New Insights into Business, Longman, ISBN 0-582-84887-3
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Hartwig-Förster

F 42 008 H **Business Communication, Vorkenntnisse (A2/B1) (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

This course is intendet to be interesting for people who are working and need a practical training in reading, speaking and listening English for their job.
Lehrbuch: Business Benchmark, CUP, ISBN 3-12-534303-0, Pre-Intermediate to Intermediate (B1)
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Hartwig-Förster

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Konversationskurse / Englisch für die Reise

Conversation Courses
We offer Conversation Courses on different levels: A2 to B1, intermediate (B1 and above), upper intermediate (B2 and above) and advanced (C1 and above). New students are advised to contact our Language Department (Tue and Thur from 10 to 12.30 a. m. and 1.30 to 6 p. m.) for a placement test before they enrol on one of the courses.

F 42 100 Conversation Course A2 to B1 (11 to 14 participants)
'I want to speak', 'I have to practice speaking' - people throughout the different levels of my courses keep telling me that. So here you go: In this conversation course we'll try to meet participant's expectations and deal with different subjects in discussions, dialogues, speeches etc. A knowledge of A2/B1 vocabulary and grammar is essential for attending this course. Throughout the course you will extend your vocabulary and revise the most important grammar but the main focus will be on speaking.
Lehrbuch: On the Move Conversation Course, Klett, ISBN 978-3-12-524154-5
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

F 42 102 H Conversation Course A2 to B1 (8 to 10 participants)
Communication matters! This course is for students who want to use English to communicate most of all. Grammar and vocabulary building are not completely put aside, yet the focus will be on speaking, so you should have covered the main grammar issues in previous courses already. We will discuss a wide range of topics and will try to talk as much as we can.
Please be prepared to pay a maximum of 5 Euro for course material.
Lehrbuch: Ideas & Issues – Intermediate, Klett, ISBN 978-3-12-508452-0
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Jutta Faehndrich

F 42 104 H Conversation Course A2 to B1 (11 to 14 participants)
This course is designed to brush up and recycle your English. Topics will be based on current issues, the working world as well as short stories and magazine articles. Students contributions are always welcome. Our focus is on communication but grammar will also be practised when needed. All materials will be provided in the course. Please be prepared to pay a maximum of 5 Euro for photocopies.
19.4. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dietlind Unger

F 42 106 H Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)
Improve your English fluency with practical, everyday conversations and other speaking activities. Topic suggestions from students are most welcome! Vocabulary, pronunciation and grammar are covered as needed. This class is led by a native speaker from Australia who has experience teaching English in Japan and Germany.
A small 5 Euro payment for photocopying would be appreciated.
12.3. - 16.7., Mo., 17.45 - 19.15 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kymberly Fergusson

F 42 108 H **Intermediate Conversation Course in the morning (11 to 14 participants)**

We discuss everyday problems, debate about political, cultural and current issues, brush up on our vocabulary and grammar. By choosing interesting conversational topics, we try to meet everyone's requests and needs.

14.3. - 18.7., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

F 42 110 H **Intermediate Conversation Course in the morning (11 to 14 participants)**

We discuss everyday problems, debate about political, cultural and current issues, brush up on our grammar and vocabulary. By choosing interesting conversational topics, we try to meet everyone's requests and needs. The trainer is a native English speaker from London.

14.3. - 18.7., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Shameem Wagner

F 42 112 H **Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**

Conversation course for B1 level students who are interested in current affairs, travelling, culture, meeting friends in a relaxed atmosphere. This course will help you refresh your English, increase your vocabulary as well as improve your speaking and listening skills. Grammar will be revised when necessary. Additionally to a course book we will use articles from various magazines and the internet for discussions.

15.3. - 28.6., Do., 9 - 11.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

F 42 114 H **Conversation Course (A2 to B1) (5 to 7 participants)**

You want to refresh your English before going on holiday? You are afraid of speaking and need to practise it? This is the right course for you. In a very small group we will talk about everyday situations, travelling, cultural topics as well as current affairs. Important grammar will be revised. There will be a small fee for copies.

15.3. - 28.6., Do., 12.15 - 13.45 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

F 42 116 H **Intermediate Conversation Course (8 to 10 participants)**

This course offers intermediate learners a combination of task-based-learning and conversation. By following the popular course book: Lifestyle - English for work, socializing & Travel, ISBN 978-1-4082-3714-4, and conversation related to each chapter, learners will practise speaking, listening and reading. Grammar and vocabulary will be intensified when necessary by using separate exercises. A pre-course level test is recommended as this is an intermediate level class. Your trainer is a friendly native speaker from London.

20.4. - 20.7., Fr., 13 - 14.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Shameem Wagner

F 42 118 H **Upper Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

The course provides a place and a chance for those who are proficient in English (reading, listening, speaking) to practice and improve their language skills through discussions of political, social and cultural issues, role plays and debates. Grammar points will be addressed as needs arise. Active students' participation is expected throughout the course.

13.3. - 17.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

F 42 120 H **Upper Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**

The range of topics for our talks goes from local to global ones. Reports on personal experiences and reflections are welcome. Reading material is provided; it consists of essays of Time (CNN) and every now and then of short stories.

14.3. - 18.7., Mi., 8.30 - 10 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilse Nolopp

F 42 122 H **Upper Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

Improve your English fluency with practical conversations and other speaking activities, covering a range of topics including current news, science and technology, social/global issues, daily life, arts, sport, business, travel. Suggestions are most welcome! Vocabulary, pronunciation and grammar are covered as needed. This class is led by a native speaker from Australia. A small 5 Euro payment for photocopying would be appreciated.

14.3. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kymberly Fergusson

F 42 124 H **Upper Intermediate Conversation Course (8 to 10 participants)**

This course is designed for fluent speakers of English who would like to practice and improve their conversational skills. During the semester we will discuss a wide range of current issues as well as cultural and literary topics. There will also be time to revise selected grammatical phenomena.

14.3. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 David C. Birkhead

F 42 126 H **Advanced Grammar & Conversation Course (8 to 10 participants)**

This course is intended for advanced speakers of English who wish to improve their knowledge by practice. We will work with the course book as well as with current papers and magazines, but there will also be lots of space for whatever the participants want to contribute. Various grammar topics will be addressed as the need arises.

19.4. - 19.7., Do., 18.30 - 20 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Britta Hofmann

F 42 128 H **Englisch für die Reise für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache und vermittelt elementare sprachliche Fertigkeiten für touristische Alltagssituationen, wie z. B. Flughafen, Hotelrezeption, Einkauf etc.
Umfassendere Kenntnisse erwerben Sie in den Kursen des Standardprogramms.
Lehrbuch: A Taste of English, Klett, ISBN 978-3-12-501550-0

12.3. - 16.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

Englisch für Senioren

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

F 42 200 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
12.3. - 16.7., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

F 42 202 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
13.3. - 17.7., Di., 15 - 16.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Svetlana Murzina, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 204 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
20.4. - 20.7., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2011 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 42 206 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 7
12.3. - 16.7., Mo., 9.45 - 11.15 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Svetlana Murzina, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 208 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 5
12.3. - 16.7., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 25.6., 2.7., 9.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Gipp

F 42 210 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 10
12.3. - 16.7., Mo., 16 - 17.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

Svetlana Murzina, Englisch

Seit über 10 Jahren bin ich als Dozentin für Englisch an der VHS Leipzig tätig. Ich finde es wichtig, dass die Atmosphäre im Kurs schön und der Unterricht methodisch durchdacht ist: Jeder Schritt ist für die Teilnehmer/-innen interessant und leicht verständlich. Kommunikative Übungen werden schon bei den Anfänger/-innen eingeführt. Bereits Gelerntes wird vielseitig gefestigt und alle können leicht untereinander in Kontakt treten. In meinen Kursen fällt es meinen Teilnehmer/-innen leicht, viel zu sprechen. Ich bin bemüht, spielerische Elemente wie Bilder und lustige Geschichten in meine Kurse mit einzubeziehen.

F 42 212 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 10
13.3. - 17.7., Di., 14 - 15.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva Maria Hennig

F 42 214 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 8C
14.3. - 18.7., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 36 Ustd. 174 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franz Schuchart

F 42 216 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 5
15.3. - 19.7., Do., 10 - 11.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 21.6., 28.6., 5.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Gipp

F 42 218 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 8
15.3. - 19.7., Do., 15 - 16.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

F 42 220 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 10
16.3. - 20.7., Fr., 13.30 - 15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

F 42 221 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 5
12.3. - 16.7., Mo., 12.15 - 13.45 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

F 42 222 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 6
12.3. - 16.7., Mo., 14.30 - 16 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

F 42 224 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9
13.3. - 17.7., Di., 9 - 10.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 226 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9
13.3. - 17.7., Di., 10.45 - 12.15 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 228 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ca. ab Lektion 4/3
13.3. - 10.7., Di., 12 - 13.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 12.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

F 42 230 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ca. ab Lektion 5
14.3. - 11.7., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

F 42 232 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0
14.3. - 11.7., Mi., 13.30 - 15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

F 42 234 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9
14.3. - 18.7., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

F 42 236 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (15 - 17 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, Abschluss
22.3. - 12.7., Do., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 238 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 2
15.3. - 12.7., Do., 13 - 14.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 21.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Mahnke, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 240 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, Abschluss und Beginn neues Lehrbuch
12.3. - 16.7., Mo., 11.30 - 13 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Svetlana Murzina, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 242 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4
12.3. - 16.7., Mo., 11.30 - 13 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

F 42 244 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3, ca. ab Lektion 5
20.3. - 10.7., Di., 11 - 12.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 22.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 246 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 978-3-8109-2049-2, ca. ab Lektion 6
14.3. - 4.7., Mi., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 16.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

F 42 248 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 978-3-8109-2049-2, ca. ab Lektion 6
14.3. - 4.7., Mi., 12.15 - 13.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 16.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

F 42 250 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20039-1, ca. ab Lektion 7
14.3. - 27.6., Mi., 12.30 - 14 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

F 42 252 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 978-3-8109-2049-2, ca. ab Lektion 6
14.3. - 4.7., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 16.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

F 42 254 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, Abschluss Lehrbuch
20.4. - 20.7., Fr., 9.30 - 11 Uhr / 26 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 256 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6
15.3. - 19.7., Do., 13 - 14.30 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anika Hattwig,
M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

F 42 258 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
22.3. - 12.7., Do., 13.30 - 15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 260 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6
15.3. - 12.7., Do., 14.45 - 16.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 21.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Mahnke, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 262 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
12.3. - 16.7., Mo., 9.30 - 11 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Alves Müller

F 42 264 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
13.3. - 17.7., Di., 9 - 10.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 266 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 9
13.3. - 17.7., Di., 14 - 15.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

F 42 268 H **Englisch für Senioren Festigungskurs B1 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
18.4. - 18.7., Mi., 9.45 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

F 42 270 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 10
14.3. - 18.7., Mi., 13 - 14.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

Aline Alves Müller, Englisch

Ich komme ursprünglich aus Brasilien und beende bald mein Studium in Deutsch als Fremdsprache und Anglistik an der Universität Leipzig. Seit vier Jahren unterrichte ich an der VHS Leipzig und konnte dort bisher viele nette Menschen kennenlernen. Bereits in Brasilien unterrichtete ich verschiedene Sprachkurse und nach meinem Umzug nach Deutschland sah ich in der VHS eine gute Möglichkeit sowie Herausforderung, meine Berufstätigkeit als Englisch-Lehrerin fortzuführen. Als Sprachlehrerin ist es für mich u. a. wichtig, die Bedürfnisse, Lern- und Lebenserfahrungen meiner Teilnehmer/-innen im Unterricht zu integrieren, so dass es zu einem lebendigen Austausch beim Sprachelernen kommt. Ich freue mich immer wieder auf die motivierten Teilnehmer, welche mir Anregungen und Bestätigungen in meinem Beruf geben.

F 42 272 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
14.3. - 27.6., Mi., 13.45 - 15.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Schultze, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 274 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network Plus, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51301-8, ca. ab Lektion 13
15.3. - 19.7., Do., 10 - 11.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 276 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, Abschluss Lehrbuch
15.3. - 19.7., Do., 13.15 - 14.45 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 278 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 7
15.3. - 19.7., Do., 14.30 - 16 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay, (native speaker)

F 42 280 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network Connection, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50448-1, ca. ab Lektion 6
29.3. - 12.7., Do., 15 - 16.30 Uhr / 26 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 24.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karin Karstein, Diplomlehrerin Englisch

F 42 282 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
This is a course of pure English conversation which offers the participants to actively use English language skills, from small talk to current affairs, in a casual and friendly atmosphere.
A charge of 3 Euro for copy material must be expected.
12.3. - 16.7., Mo., 15.15 - 16.45 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

Mariele Stevenson, Englisch

Im März 2003 begann ich mit Englischkursen an der VHS Leipzig. Zu erst arbeitete ich mit Senioren. Bis heute bin ich immer wieder fasziniert von der Ausdauer und Motivation der älteren Semester, denn eine neue Sprache zu lernen, ist nicht immer einfach. Mittlerweile unterrichte ich alle Alters- und Niveaustufen, was ich als besondere Herausforderung, meinen Unterricht immer wieder neu zu überdenken, ansehe. Gerade diese Vielfalt der Englischkurse reizt mich an der Lehrtätigkeit an der VHS. Es freut mich jedes Mal, wenn „meine" Schüler ihr Englischexamen bestehen oder sie nicht aufgeben und weitermachen, wenn es mühsam wird, und ich ihnen zeigen kann, wie viel sie schon gelernt haben.
Neben den Sprachkenntnissen liebe ich es, den Schülern die britische Lebensart, die kleinen liebenswerten britischen Skurrilitäten und den britischen Humor näher zu bringen und … the same procedure as every year they'll have to try the traditional English Christmas Cake and a good cuppa.

F 42 284 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 - 10 participants)**
Eigene Materialien (Lektüren)
12.3. - 16.7., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Ilse Nolopp

F 42 286 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts about topics you are interested in.
Each student will be encouraged to give a short presentation to improve speaking skills. And we will not forget to repeat grammar and vocabulary regularly.
13.3. - 10.7., Di., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 12.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

F 42 288 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 - 14 participants)**
Material: Magazin „The Beacon" und Zusatzmaterial, Kosten ca. 10 Euro
13.3. - 17.7., Di., 9 - 11.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

F 42 290 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
The magazine „Spotlight" helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
13.3. - 17.7., Di., 10 - 11.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 292 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 to 10 participants)**
The magazine „Spotlight" helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
13.3. - 17.7., Di., 13.30 - 15 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay, (native speaker)

F 42 293 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
Material: Magazin „The Beacon", Kosten ca. 8 Euro
14.3. - 18.7., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

F 42 294 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts about topics you are interested in.
Each student will be encouraged to give a short presentation to improve speaking skills. And we will not forget to repeat grammar and vocabulary regularly.
14.3. - 11.7., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

F 42 295 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 - 10 participants)**
15.3. - 19.7., Do., 10.30 - 12 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, 312 (R) Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

Grundkurse I – für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Anmeldetipp:
Die unter Grundkurs I aufgeführten Kurse eignen sich nicht für Sie, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber alles vergessen zu haben glauben. Bitte lassen Sie sich von uns beraten, denn wahrscheinlich können Sie gleich in unsere Kurse für „Wiederanfänger" einsteigen, die unter GK II aufgeführt sind.
... und noch ein Tipp:
Wenn Sie ein echter Anfänger sind, sollten Sie besonders die ersten Kursstunden nicht versäumen. Da aller Anfang schwer ist, stellt sich sonst leicht das Gefühl ein, das Versäumte nur mit Mühe aufholen zu können.
Englisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) ab Seite 356 und Paunsdorf (Bereich 7.2) ab Seite 378.

F 42 300 H **Englisch Grundkurs I für Anfänger – Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet zwei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse F 42 400 H, F 42 500 H, F 42 600 H, F 42 700 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, erste Hälfte des Lehrbuches
19.3. - 30.3., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 110 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

F 42 302 H **Englisch Grundkurs I – drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit, und denken Sie daran, sich rechtzeitig für die möglichen Folgekurse F 42 402 H, F 42 502 H und F 42 602 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-5, erste Hälfte des Lehrbuches
16.3. - 1.4., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

F 42 304 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Inka Krüger

F 42 306 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 20 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Andrea Mewes

F 42 308 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
19.4. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Bianca Naumann

F 42 350 H **Zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs für Anfänger/-innen am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
23.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Grundkurse II

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

Neue Kurse

F 42 400 H **Englisch Grundkurs II – für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen – Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet zwei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse F 42 500 H, F 42 600 H, F 42 700 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
16.4. - 27.4., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 110 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

F 42 402 H **Englisch Grundkurs II – drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ½ A1), (8 - 10 Teilnehmeinnen**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit, und denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig für die möglichen Folgekurse F 42 502 H und F 42 602 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-5, zweite Hälfte des Lehrbuches
20.4. - 6.5., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Anmeldetipp:
Die hier aufgeführten Kurse sind für Sie geeignet, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber eigentlich doch noch einmal „ganz von vorn" anfangen wollen.
Englisch Grundkurse II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

F 42 404 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
13.3. - 17.7., Di., 17.25 - 18.55 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Kein Kurs am 3.4., 17.4., 29.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

F 42 406 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Maja Bergmann

F 42 408 H **Englisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
21.4. - 14.7., Sa., 9.30 - 12 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 19.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

**Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2011 –
für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen**

F 42 410 H Englisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Next Starter A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3, letzte Lektion und Beginn neues Lehrbuch
12.3. - 16.7., Mo., 13.15 - 14.45 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Svetlana Murzina, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 412 H Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 7
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Anika Hattwig

F 42 414 H Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Tessa Rülke

F 42 416 H Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 6
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Damaris Seidler

F 42 418 H Englisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 9
14.3. - 18.7., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

F 42 420 H Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 422 H Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 6
8.3. - 12.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Kein Kurs am 24.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karin Karstein, Diplomlehrerin Englisch

F 42 426 H Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 450 H **Zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs für Wiederanfänger/-innen am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
23.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start English (TELC) ablegen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III

Neue Kurse

F 42 500 H **Englisch Grundkurs III – für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen A1, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs findet 13 Tage lang täglich vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die Folgekurse F 42 600 H, F 42 700 H.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, erste Hälfte des Lehrbuches
7.5. - 25.5., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 65 Ustd. 142 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

F 42 502 H **Englisch Grundkurs III – Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch gleich zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, erste Hälfte des Lehrbuches
1.6. - 17.6., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Anmeldetipp für die folgenden beiden Kurse:
Sie haben das Gefühl, Englisch einigermaßen zu verstehen und erfassen auch Zusammenhänge und einige Einzelheiten. Dann aber treten Vokabeln auf, an die Sie sich nur schwer erinnern, und grammatische Strukturen bereiten Ihnen gewisse Probleme. Sie starten in Ihrem Kurs ein Wiederholungsprogramm, welches zügig und systematisch die vorhandenen Englischkenntnisse auffrischt und erweitert.

F 42 503 H **Englisch Grundkurs III am Vormittag (Refresher A2), (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
12.3. - 2.7., Mo., 10 - 11.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Schultze, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 504 H **Englisch Grundkurs III (Refresher A2), (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
18.4. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 K. Ariane Häger

**Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2011 –
für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen**

F 42 506 H **Englisch Grundkurs III am Nachmittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 5
12.3. - 16.7., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

F 42 508 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7
12.3. - 16.7., Mo., 17.45 - 20.15 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Silvia Hepach

F 42 510 H **Englisch Grundkurs III (15 - 18 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 68 EUR
Kein Kurs am 26.3., 2.4., 16.4.
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 304 Dr. Juliane Lochner

F 42 512 H **Englisch Grundkurs III am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-0, ca. ab Lektion 5
14.3. - 27.6., Mi., 9.30 - 12 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

F 42 514 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Elke Thieme

F 42 516 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

F 42 518 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
22.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Linda Eter

F 42 550 H **Englisch Grundkurs III – zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs am Vormittag für Teilnehmer/-innen, die ihre Vorkenntnisse (A2) wieder auffrischen möchten (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
23.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

Grundkurse IV

Neue Kurse

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 42 600 H **Englisch Grundkurs IV – für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½A2, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmeinnen)**
Dieser Kurs findet 3 Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den möglichen Folgekurs F 42 700 H.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
4.6. - 22.6., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

F 42 602 H **Englisch Grundkurs IV – Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch gleich zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
29.6. - 15.7., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2011 – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 42 604 H **Englisch Grundkurs IV am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüren (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet, sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 8
12.3. - 16.7., Mo., 9.30 - 12 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

F 42 606 H **Englisch Grundkurs IV – Festigungskurs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
In diesem Kurs werden die bisher erworbenen Sprachkenntnisse vertieft bis zur Stufe A2.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Elke Wildenhayn

F 42 608 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, ca. ab Lektion 7
12.3. - 16.7., Mo., 18.15 - 20.45 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 610 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 6
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

F 42 612 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, letzte Lektion und Beginn
English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung English Elementary Level (TELC) ablegen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse V

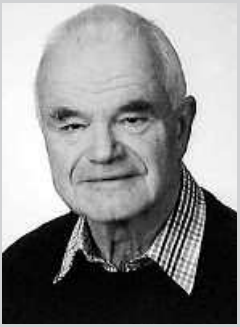
Neue Kurse

F 42 700 H **Englisch Grundkurs V – für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A2, Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Der Kurs findet 3 Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. erste Hälfte des Lehrbuches
2.7.- 20.7., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 226 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

Anmeldetipp für die nachfolgenden zwei Kurse für Wiedereinsteiger:
Für diese Kurse sollten Sie sich entscheiden, wenn Sie z. B. früher in der Schule einige Jahre (mindestens fünf) Englisch gelernt haben und Ihr Wissen auffrischen und erweitern wollen. Damit die Kurse optimal zusammengesetzt werden können, ist für die Anmeldung eine Beratung im SG Sprachen Voraussetzung.

F 42 702 H **Englisch Grundkurs V für Wiedereinsteiger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8
17.4. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Maja Bergmann

Dr. Klaus Lübke, Englisch



Mit meinem Eintritt in den Ruhestand ergab sich die Frage nach einer sinnvollen Gestaltung der mit einem Mal reichlich zur Verfügung stehenden Freizeit. Reisen, Lesen, Gartenarbeit etc. waren jetzt grenzenlos möglich, füllten mich jedoch nicht so – wie gedacht – aus. Dem alten Klischee folgend, „einmal Lehrer, immer Lehrer", war es mir ein Bedürfnis, mein im Laufe von Jahrzehnten gesammeltes Wissen und meine Unterrichtserfahrungen im Fach Englisch weiterzugeben. Was lag da näher, als mich bei der Volkshochschule Leipzig zu bewerben.
Freunde hatten mich wissen lassen, dass dort ein ständiger Bedarf an qualifizierten Sprachlehrern besteht. Gesagt, getan.
Seit einigen Jahren unterrichte ich nun Kursteilnehmer/-innen aller Altersstufen. Deren Interesse und Motivation sind einmalig, wie auch das Verhältnis zueinander. So etwas hatte ich mir oft in den zurückliegenden Jahren meiner Berufstätigkeit gewünscht. Eingedenk dieser Erfahrungen erfülle ich mir einen lang gehegten Wunsch, nämlich Französisch zu lernen. Seit etwa zwei Jahren bin ich selbst Teilnehmer in einer Französischgruppe.

F 42 704 H **Englisch Grundkurs V für Wiedereinsteiger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8
19.4. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kymberly Fergusson

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2011 – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 42 706 H **Englisch Grundkurs V am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 3
17.4. - 17.7., Di., 14 - 15.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

F 42 708 H **Englisch Grundkurs V (11- 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Elke Thieme

F 42 710 H **Englisch Grundkurs V - Festigungskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network Connection, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50448-1P, ca. ab Lektion 5
14.3. - 18.7., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Kein Kurs am 28.3., 4.4., 18.4., 30.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

F 42 712 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 714 H **Englisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

F 42 716 H **Englisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
19.4. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Stefanie Rössler

F 42 718 H **Englisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

F 42 750 H **Englisch Grundkurs V – zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs am Vormittag für Teilnehmer/-innen, die ihre Sprachkenntnisse (A2/B1) auffrischen und erweitern wollen (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

23.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Grundkurse VI

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

**Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2011 –
für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen**

F 42 800 H Englisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8, ca. ab Lektion 6
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

F 42 802 H Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 6
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

F 42 804 H Englisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: English Next B1/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002935-8
12.3. - 16.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Mewes

F 42 806 H Englisch Grundkurs VI am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 8
13.3. - 26.6., Di., 14.30 - 17 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

F 42 808 H Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 7
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

F 42 810 H Englisch Grundkurs VI, Festigungskurs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Im Kurs versuchen wir, der B1-Fertigkeitsbeschreibung für das freie Sprechen näher zu kommen. Zu Kursbeginn werden dazu einige Themen ausgewählt, mit derer Hilfe Wortschatz erweitert, grammatische Strukturen gefestigt und vor allem das Sprechen trainiert werden soll.
Weitere Kursinhalte: Aussprachetraining, Hörverstehen üben, Spaß am Lernen haben!
Lehrmaterial: wird im Kurs abgestimmt
13.3. - 3.7., Di., 18 - 20.30 Uhr und 18 - 19.30 Uhr im Wechsel / 37 Ustd. 81 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Astrid Hornoff, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch, Kymberly Fergusson

F 42 812 H Englisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: On the move Conversation Course, Klett, ISBN 978-3-12-524154-5
14.3. - 18.7., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

F 42 814 H **Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 202733-8, ca. ab Lektion 6
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Stefanie Rössler

F 42 816 H **Englisch Grundkurs VI, Festigungskurs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
In diesem Kurs werden die erworbenen Kenntnisse der zurückliegenden Semester gefestigt (A2 - B1), der Wortschatz wird vertieft, grammatische Strukturen werden geübt und besonders das Sprechen steht im Vordergrund.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
22.3. - 21.6., Do., 18.15 - 20.45 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabi Taube,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

F 42 818 H **Englisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüren (Kursgeschichten) gelesen und bearbeitet, sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 7
17.3. - 14.7., Sa., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 19.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificate in English (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Aufbaukurse I

Anmeldetipp:
Bevor Sie sich für einen der nachfolgenden Kurse anmelden, lassen Sie sich bitte im Sachgebiet Sprachen (Zimmer 119) über den erforderlichen Vorkenntnisstand beraten.

F 42 900 H **Englisch Aufbaukurs I (11 -14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements (Extra Course), Hueber, ISBN 202498-6
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe,
Englischlehrerin (TESOL)

F 42 902 H **Englisch Aufbaukurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements (Extra Course), Hueber, ISBN 978-3-19-202498-6, ca. ab Lektion 10
16.3. - 20.7., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

Aufbaukurse II, III und IV

The Advanced Courses II, III and IV aim to prepare participants for English examinations at B2 level, for example the Cambridge First Certificate in English or the TOEFL test. For details contact the VHS Language Department. The courses are also suitable for post-B1learners who want to improve their English without having the intention of taking an exam. Please consult our Language department for a placement test before you enrol on one of the courses.

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 42 904 H **Englisch Aufbaukurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
The lessons of this course are structured to improve listening comprehension and writing skills while explaining the necessary fundamental grammar, step by step with exercises.
(exams December 2012 or later)
Lehrbuch: Complete First Certificate, CUP, ISBN 978-3-12-539675-3
14.3. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

F 42 906 H **Englisch Aufbaukurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Complete First Certificate, CUP, ISBN 978-3-12-539675-3, ca. ab Lektion 12
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Taryn Knerr

4

Aufbaukurse V / VI

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 42 908 H **Englisch Aufbaukurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

Gute Gründe ...

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats

- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Französisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:		123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Französisch des Cornelsen Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung) sowie des Klett-Verlages, direkt bezogen auf das Lehrwerk „Voyages" (unter www.klett.de/voyages).
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.
Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 230.
Französisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) auf Seite 360.

Grundkurse I – für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

F 43 000 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Antje Skirl

F 43 002 H **Französisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
17.4. - 17.7., Di., 16.15 - 17.45 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher,

F 43 004 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
17.4. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Antje Skirl

F 43 006 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
19.4. - 19.7., Do., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Ina von Brunn

F 43 008 H **Französisch für die Reise am Samstag – für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bonjour! Dieser Kurs richtet sich an Leute, die nach Frankreich oder in ein anderes französischsprechendes Land reisen wollen. Der Fokus dieses Kurses wird die Kommunikation sein. Nach dem Semester werden Sie in der Lage sein, verschiedenste Reisesituationen in französischer Sprache zu meistern. Außerdem werden Sie viele Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen erhalten. En route!
Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-528825-6
21.4. - 14.7., Sa., 9 - 11.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 19.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jonathan Jacques Lemullois

F 43 010 H **Französisch für Anfänger/-innen am Vormittag, zweiwöchiger Intensivkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
23.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 14 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jonathan Jacques Lemullois

Grundkurse II – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 43 100 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 6/7
26.3. - 16.7., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

F 43 102 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 4
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Claudia Berndt

F 43 104 H **Französisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 8
13.3. - 17.7., Di., 11 - 12.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ina von Brunn

Jonathan Jacques Lemullois, Französisch

„Französisch zu lernen ist langweilig und viel zu schwer!" – Warum das nicht stimmt? Weil man bei mir in einem dynamischen Kurs an der VHS Leipzig das Gegenteil erleben kann!
Ich bin Franzose und habe viele Jahre in der Nähe von Orléans gewohnt. Orléans, das durch die französische Nationalheldin Jeanne d'Arc von den Engländern befreit wurde, liegt in der Region Centre – Val-de-Loire, einem eher ländlichen Gebiet in Zentralfrankreich. Diese Region, in der es viele majestätische Renaissance Châteaux (frz. für Schlösser) gibt, wird auch als „der Garten Frankreichs" bezeichnet. Meine Familie kommt aber ursprünglich aus einer kleinen Hafenstadt in der schönen Normandie.
Ich habe einen Master in Englisch an der Universität Paris-Sorbonne absolviert und beende gerade ein zweites Masterprogramm der Sprachdidaktik und Französisch als Fremdsprache. Seit zwei Jahren bereitet es mir große Freude in der VHS als Kursleiter zu arbeiten, besonders, wenn meine Teilnehmer/-innen motiviert und erfolgreich sind. Ich glaube, dafür sollte man jede Möglichkeit zum Sprechen im Kurs nutzen und auch mal zu Hause üben. Ich bin immer wieder stolz, wenn ich merke, dass meine Kursteilnehmer/-innen durch meinen Unterricht große Fortschritte in der französischen Sprache machen. Am Ende soll ein Kurs aber vor allem auch Spaß machen! Deshalb freue ich mich, wenn ich Insider-Tipps und spannende Informationen über Frankreich, seine Menschen, seine Kultur und natürlich seine besondere Einzigartigkeit weitergeben kann. Alors à bientôt dans un cours de la VHS!

F 43 106 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 9/10
27.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Folke von Köding

F 43 108 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 7
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Jonathan Jacques Lemullois

F 43 110 H **Französisch Grundkurs II am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lernen Sie, mit wenigen Worten zu sprechen, sich im Alltag und auf Reisen zu verständigen, und lernen Sie Frankreichs Kultur und Sprache mit Freude und ohne Sprachbarrieren kennen.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 3/4
16.3. - 20.7., Fr., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Français (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 43 200 H **Französisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

F 43 201 H **Französisch Grundkurs III am Nachmittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Mitte Lektion 11 und Beginn neues Lehrbuch
13.3. - 17.7., Di., 14.30 - 16 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher

F 43 202 H **Französisch Grundkurs III am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 3
13.3. - 17.7., Di., 15 - 16.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

F 43 204 H **Französisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 4
13.3. - 17.7., Di., 18.15 - 20.45 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Dr. Kristina Klein

F 43 206 H **Französisch Grundkurs III am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Zu diesem Kurs ist jeder willkommen, der Grundkenntnisse der französischen Sprache hat, diese auffrischen, erweitern und vertiefen möchte. Freie Konversation über Alltags- und Reisethemen steht neben der Lehrbucharbeit im Vordergrund. Trauen Sie sich, zu sprechen – und lernen Sie Frankreich aktiv mit uns kennen.
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 3/4
14.3. - 18.7., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 36 Ustd. 174 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

F 43 208 H **Französisch Grundkurs III am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 3
14.3. - 18.7., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

F 43 210 H **Französisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen A1, zweiwöchiger Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9
13.8. - 24.8., Mo. bis Fr., 9 - 14 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jonathan Jacques Lemullois

Grundkurse IV – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

F 43 300 H **Französisch – Festigungskurs A2, (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
In diesem Kurs wird das bisher erworbene Wissen wiederholt und gefestigt.
Eigene Materialien; Kosten für Kopien werden im Kurs entrichtet
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Kristin Theile

F 43 302 H **Französisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 5
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Jonathan Jacques Lemullois

F 43 304 H **Französisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 10
15.3. - 5.7., Do., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Fritz

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung Français Niveau élémentaire (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse V – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 43 400 H **Französisch Grundkurs V am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
13.3. - 17.7., Di., 9.30 - 11 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 43 402 H **Französisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3

F 43 404 H **Cours de perfectionnement, le matin (A2/2 - B1, 8 - 10 participants)**
Lehrbuch: Reprise, Hueber, ISBN 978-3-19-003259-4, ca. ab Lektion 7
14.3. - 18.7., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

F 43 406 H **Französisch Grundkurs V am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
14.3. - 18.7., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 43 408 H **Französisch Festigungskurs, Niveau A2/B1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopiergeld wird im Kurs entrichtet
15.3. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Norbert Moinat

F 43 410 H **Französisch Grundkurs V am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 4/5
16.3. - 20.7., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

Grundkurse VI – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** B2 C1 C2

F 43 500 H **Französisch Grundkurs VI (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 7/8
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 174 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

F 43 502 H **Französisch Grundkurs VI am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, letzte Lektionen und eigene Materialien
15.3. - 19.7., Do., 10.30 - 12 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Habibi

F 43 504 H **Französisch Festigungskurs Niveau B1/2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectives B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520165-0 und eigene Materialien
15.3. - 19.7., Do., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Angelika Kuz

Nach Abschluss des Grundkurses VI können Sie die Prüfung Certificat de Français (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 43 700 H **Améliorez votre français avec les rois et les reines de France (niveau B1, 5 - 7 participants)**

Dans ce cours, nous allons voyager à travers l'histoire de France à la découverte de personnages fascinants. Nous allons nous intéresser à quelques grandes intrigues et secrets de la cour de France à partir de Louis XIII jusqu' à Marie-Antoinette. Ainsi par le biais de textes, de dialogues et d'exposés, vouz pourrez élargir votre vocabulaire, travailler votre grammaire (notamment les temps du passé, la forme passive et le gérondif) et améliorer votre prononciation.

16.4. - 16.7., Mo., 16.15 - 17.45 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jonathan Jacques Lemullois

F 43 702 H **Cours de perfectionnement (5 - 7 participants)**

Compréhension et expression de l'oral au niveau B1/B2 à partir de différents types de textes. Les sujets s'orientent aux intérêts de participants du cours (p.e. les actualiltés, la littérature etc.). Selon les besoins individuels, on fera également des révisions grammaticales.

12.3. - 16.7., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jonathan Jacques Lemullois

F 43 704 H **Conversation française, le matin (11 - 14 participants)**

Discussion sur la culture, politique, l'histoire et la vie quotidienne en France et Allemagne. Textes: Revue de la Presse, Écoute et autres de votre choix. Nous allons répéter aussi les points principaux de la grammaire française.

15.3. - 19.7., Do., 9.30 - 11 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sibylle Walther

F 43 706 H **Conversation française, le matin (11 - 14 participants)**

Conversation française basée sur des thèmes quotidiens et actuels et sur différents types de textes (articles de presse, extraits littéraires, ...). Selon les besoins et les souhaits des participants, nous faisons des révisions grammaticales.

15.3. - 19.7., Do., 9.30 - 11 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Megow

F 43 708 H **Conversation française (5 - 7 participants)**

Thèmes actuels de la culture, politique, économie françaises et d'autres pour participants qui aiment la France et qui ont la ferme volonté de s'exprimer dans sa langue. Pour actualiser votre vocabulaire nous lirons régulièrement des articles de presse des „Dernières nouvelles d'Alsace".

15.3. - 19.7., Do., 17 - 18.30 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Harz

F 43 710 H **Cours de perfectionnement (B2, 8 - 10 participants)**

Lehrbuch: Édito, Didier, ISBN 978-2-278-05829-7, ca. ab Lektion 9

15.3. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Feldmeier

Italienisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.
Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 230.

Grundkurse I – für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

F 44 000 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Antonio Cascio

F 44 002 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7

F 44 004 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

F 44 006 H **Italienisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
19.4. - 19.7., Do., 14 - 15.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marilena Capuano

F 44 008 H **Italienisch für die Reise (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-525315-5
16.3. - 13.7., Fr., 19 - 20.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Rainone

F 44 009 H **Italienisch für die Reise, Fortsetzung (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-525315-5, zweite Hälfte des Lehrbuches
16.3. - 13.7., Fr., 17.15 - 18.45 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Rainone

F 44 010 H **Italienisch für Anfänger/-innen, zweiwöchiger Intensivkurs abends und am Samstagvormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs bietet allen, die entweder für den Urlaub oder zum späteren Weiterlernen Italienischkenntnisse erwerben möchten, einen ersten Einstieg in die Sprache.
Gern beraten wir Sie zu Fortführungskursen im Herbstsemester 2012.
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
23.7. - 4.8., Mo., Mi., Fr., 18 - 20.30 Uhr, Sa., 10 - 14.00 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anika Hattwig,
M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

Grundkurse II – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

F 44 100 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 5
17.4. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anika Hattwig,
M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

F 44 102 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 10, und Arbeitsheft (978-3-12-525554-8)
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Silvie Velecká

F 44 104 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 8/9
28.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Folke von Köding

F 44 106 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 6/7
14.3. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3

F 44 108 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 4
15.3. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Anne-Kathrin Rosin

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Italiano (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 44 200 H **Italienisch Grundkurs III am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro 2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1
27.3. - 17.7., Di., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

F 44 202 H **Italienisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvie Velecká

Grundkurs IV – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** B2 C1 C2

F 44 300 H **Italienisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 8/9
18.4. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marilena Capuano

F 44 302 H **Italienisch Grundkurs IV am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 10
16.3. - 20.7., Fr., 9.30 - 12 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

Nach Abschluss des Grundkurses IV können Sie die Prüfung Italiano Livello elementare (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse VI – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** B2 C1 C2

F 44 500 H **Italienisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber, ISBN 3-19-005175-5, ca. ab Lektion 14
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

F 44 502 H **Italienisch Grundkurs VI am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber, ISBN 3-19-005175-5, ca. ab Lektion 10/11
30.3. - 20.7., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificato d'Italiano (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 44 700 H **Italienisch Aufbaukurs, Niveau B1 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Landeskunde für Lernende mit mittleren Italienischkenntnissen (Niveau B1) – Wir reisen durch die 20 Regionen Italiens, lernen viel Interessantes kennen und frischen dabei unsere Sprachkenntnisse auf. Die Grammatik wird wiederholt und gefestigt, der Wortschatz erweitert. Schwerpunkt: Parlare l'italiano.
Lehrbuch: Qua e là per L'Italia, Hueber, ISBN 978-3-19-005412-1, ca. ab Lektion 3
12.3. - 16.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

Corso di conversazione (15 - 18 partecipanti)

F 44 702 H **Corso di conversazione (15 - 18 partecipanti)**
Lehrbuch: Qua e là per L'Italia, Hueber, ISBN 978-3-19-005412-1, ca. ab Lektion 4
17.4. - 17.7., Di., 13.30 - 16 Uhr / 39 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Masiero

F 44 704 H **Corso di conversazione (8 - 10 partecipanti)**
Il corso di conversazione punterà questo semestre non solo sulla conversazione spontanea riguardo temi di attualità ma verterà anche sull'anallisi di testi letterari di varie epoche e sulla lettura di alcune importanti riviste di cultura italiana.
Inoltre ci concentreremo sulla critica cinematografia osservando film che verranno scelti a inizio semestre con i partecipanti.
13.3. - 17.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7

4

Die VHS gewährt

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Ermäßigungen

Ermäßigungen in Höhe von 50 % erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS" eine 50%ige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet.

Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 %) erhalten eine Ermäßigung von 30 %.

Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.

Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.

Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.
(Lesen Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende der Programmbroschüre.)

Spanisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:		123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Spanisch des Cornelsen-Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung), sowie des Klett-Verlages, direkt bezogen auf das Lehrwerk „Caminos" (unter www.klett.de/caminos).

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 230.

Spanisch Grundkurse I und II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) auf Seite 361 und Paunsdorf (Bereich 7.2) auf Seite 384.

Grundkurse I – für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

F 46 000 H **Spanisch Grundkurs I – zweiwöchiger Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte das angegebene Lehrbuch zum ersten Kurstag mitbringen.
Im Kurs wird nur der erste Teil des Lehrbuches bearbeitet. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den möglichen Fortsetzungskurs F 46 100 H.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4

16.4. - 27.4., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd.	151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Annette Hanske

F 46 002 H **Spanisch Grundkurs I – Schnupperwochenende für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

In diesem Kurs können Sie probieren, ob Ihnen die spanische Sprache, die in so vielen Ländern der Welt gesprochen wird, liegt oder nicht. Sie erhalten einen ersten Einblick in die spanische Sprache, lernen, wie man ,,Sevilla" oder ,,Che Guevara" richtig ausspricht, eine Paella und einen Rioja bestellt oder ein Hotelzimmer bucht.
Eigene Materialien, Kopierkosten (2,50 EUR) werden im Kurs entrichtet

30.3. - 1.4., Fr., 17 - 20.15 Uhr / 14 Ustd.	42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Annette Hanske

F 46 004 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4

12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd.	112 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben	Natalia Sánchez

F 46 006 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Milena Balbuena

F 46 008 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
17.4. - 17.7., Di., 19 - 21.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

F 46 010 H **Spanisch Grundkurs I am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
18.4. - 18.7., Mi., 9.30 - 11 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

F 46 012 H **Spanisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
18.4. - 18.7., Mi., 15.15 - 16.45 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

F 46 014 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Annika Schrandt

F 46 016 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
19.4. - 19.7., Do., 17.30 - 20 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Grabow

F 46 018 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Natalia Sánchez

F 46 020 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
20.4. - 20.7., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annika Schrandt

F 46 022 H **Grundkurs I am Nachmittag –**
„Spanisch für die Reise" (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in die spanische Sprache. Erlernt werden weniger die grammatischen Feinheiten, sondern vor allem Modellsätze und Redewendungen, wie man sie in den klassischen Situationen – im Hotel, Restaurant, beim Einkaufen etc. benötigt. Dieser Kurs ist auch für Senioren geeignet.
Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett, ISBN 978-3-12-514260-2
14.3. - 18.7., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

F 46 024 H **Spanisch Grundkurs I – ¡Buen viaje!**
Ein Reise-Sprachkurs für Individualreisende (11 - 14 Teilnehmer/-innen)

Spanien und Lateinamerika bieten neben Sonne, Stand und Meer auch interessante Geschichte und Kulturschätze. Wer auf eigene Faust und abseits des Pauschaltourismus auf Entdeckungsreise gehen will, kann sich in diesem Kurs sprachlich fitmachen und erfährt außerdem viel Wissenswertes über „Land und Leute", Traditionen, Sitten und Bräuche.
Kursdauer: 1 Semester.
Mögliche Kosten für zusätzliche Kopien: 1 Euro bis 2,50 Euro
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
15.3. - 19.7., Do., 19 - 21.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

F 46 026 H **Zweiwöchiger Intensivkurs „Spanisch für Anfänger" am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
23.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 14 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

Grundkurse II – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

F 46 100 H **Spanisch Grundkurs II – zweiwöchiger Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, zweite Hälfte des Lehrbuches
4.6. - 15.6., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

F 46 102 H **Spanisch Grundkurs II am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 11/12
12.3. - 16.7., Mo., 11.10 - 12.40 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

F 46 104 H **Spanisch Grundkurs II am Mittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 4
12.3. - 16.7., Mo., 12.50 - 14.20 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

F 46 106 H **Spanisch Grundkurs II am Nachmittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 8
12.3. - 16.7., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erduin Perez de la Vega

F 46 108 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 10
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Cristian Hernandez

F 46 110 H **Spanisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 5
13.3. - 17.7., Di., 16 - 17.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 3.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

F 46 112 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 9
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Nadja Nitsche

F 46 114 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 6
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Yelitza M. Infante P.

F 46 116 H **Spanisch Grundkurs II am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 8/9
14.3. - 18.7., Mi., 11.10 - 12.40 Uhr / 36 Ustd. 174 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

F 46 118 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 9
14.3. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anita Selz, MA Hispanistik

F 46 120 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 5/6
18.4. - 18.7., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Cristian Hernandez

F 46 122 H **Spanisch Grundkurs II, WORKSHOP „¡Vamos de viaje!“ Alltagssituationen für die Reise (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Vor dem Sommerurlaub wollen wir die wichtigsten Alltagssituationen für die Reise (wie Vorstellung, Restaurantbesuch, Wegbeschreibung, Reservierung, Einkauf) wiederholen. Dieser Kurs richtet sich nicht an reine Anfänger, sondern an Lerner, die bereits Gelerntes üben und festigen möchten.
Eigene Materialien, Kopierkosten von 1 Euro werden im Kurs entrichtet
13.7. - 14.7., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 10 - 13.15 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Grabow

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Español (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

F 46 200 H **Spanisch Grundkurs III – drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen mind. A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, Lektionen 5 bis 8
16.3. - 1.4., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

F 46 202 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
17.4. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anita Selz, MA Hispanistik

F 46 204 H **Spanisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, Lektionen 14/15 und Beginn neues Lehrbuch
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Milena Balbuena

F 46 206 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, Lektionen 14/15 und Beginn neues Lehrbuch
14.3. - 18.7., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

F 46 208 H **ab Spanisch Grundkurs III, WORKSHOP „Keine Angst vor den Zeitformen der Vergangenheit" (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Die Vielfalt der spanischen Vergangenheitszeitformen stellt für viele Lerner zweifellos eines der größten Probleme dar. Dieser Workshop möchte ein wenig Licht ins Dunkel bringen. Zunächst werden Bildung und Gebrauch der einzelnen Zeitformen noch einmal wiederholt, danach werden diese spielerisch geübt und gefestigt. Teilnehmer sollten mindestens über das Niveau A1 verfügen und Pretérito Perfecto, Indefinido und Imperfecto bereits im Unterricht behandelt haben.
Eigene Materialien, Kopierkosten von 1 Euro werden im Kurs entrichtet
20.4. - 21.4., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 10 - 13.15 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Grabow

Grundkurse IV – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

F 46 300 H **Spanisch Grundkurs IV – drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. 1/2 A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, Lektionen 9 bis 12
8.6. - 24.6., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

F 46 302 H **Spanisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 10/11
12.3. - 16.7., Mo., 8.30 - 11 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

F 46 304 H **Spanisch Grundkurs IV am Nachmittag, Festigungskurs A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 10-12, sowie eigene Materialien
17.4. - 17.7., Di., 15.30 - 17 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicolas Ponte

F 46 306 H **Spanisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 10
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

F 46 308 H **Spanisch Festigungskurs A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
En este curso vamos a repasar lo aprendido en los libros Caminos 1 y 2 (neu) favoreciendo la comunicación oral y el conocimiento de las estructuras gramaticales. La mayoría de sus integrantes no tienen aún experiencias en países hispanohablantes, comparten con gusto las clases y avanzan paso a pasito en el aprendizaje del idiomas. (Niveau: bis Mitte A2)
13.3. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marisa Sanchez

F 46 310 H **Spanisch Grundkurs IV (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ca. ab Lektion 9
14.3. - 13.6., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 188 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erduin Perez de la Vega

F 46 312 H **Spanisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Eñe A2, Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3, ca. ab Lektion 5
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Judith Estévez Castro

F 46 314 H **ab Spanisch Grundkurs IV, WORKSHOP „Der spanische Subjuntivo“ (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Es ist wohl kein Geheimnis, dass der Subjuntivo deutschen Spanischlernern eher schwer fällt. Daher widmet sich dieser Workshop ausschließlich diesem wichtigen Grammatikthema. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die im Unterricht bereits mit dem Subjuntivo Bekanntschaft geschlossen haben und Ihre Kenntnisse üben und festigen möchten.
Eigene Materialien, Kopierkosten von 1 Euro werden im Kurs entrichtet
11.5. - 12.5., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 10 - 13.15 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Grabow

F 46 316 H **ab Spanisch Grundkurs IV, WORKSHOP „Klein, aber oho – Pronomen im Spanischen" (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Personalpronomen, Possessivpronomen, Reflexivpronomen, direkte und indirekte Objektpronomen ... Nicht wenige Lerner fühlen sich von dieser Flut an kleinen Wörtern sichtlich überfordert. Sie werden gerne durcheinandergebracht oder am besten gleich ganz weggelassen. Dieser Workshop möchte Lerner davon überzeugen, dass all diese Arten von Pronomen klar voneinander abgegrenzte Funktionen und einen festen Platz im Satz haben. Und außerdem nützliche Helfer sind. Der Kurs dient der Systematisierung und Festigung bereits vorhandener Kenntnisse.
Eigene Materialien, Kopierkosten von 1 Euro werden im Kurs entrichtet
15.6. - 16.6., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 10 - 13.15 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Grabow

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung Español Nivel elemental (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse V – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 46 400 H **Spanisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectives B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20470-2
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Margarita Borja

Grundkurse VI – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

F 46 500 H **Spanisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 9
12.3. - 16.7., Mo., 9 - 11.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

F 46 502 H **Spanisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 5
12.3. - 16.7., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

F 46 504 H **Spanisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 5
17.4. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 29.5.
Kursort wird noch bekannt gegeben Monika Grabow

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificado de Español (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse – für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

F 46 700 H **Curso de conversación (nivel B1, 5 - 7 participantes)**
Este es un curso para los que quieren adquirir confianza al hablar, refrescado los temas gramaticales y el vocabulario aprendido es los libros de Caminos. Trabajaremos con lectura de textos y conversaremos sobre temas de actualidad. Imaginación, buen humor y compañerismo son los contedidos principales de cada encuentro.
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marisa Sanchez

F 46 702 H **Curso de conversación (nivel B1, 8 - 10 participantes)**
Nuestro curso le ofrece un ambiente agradable para practicar español entre amigos. El semestre está repleto de música, cine, curiosidades y temas culturales. También incluye algunas clases de gramática, excursiones y muchos juegos didácticos. Más información acerca de nosotros en www.tumbona.wordpress.com, un Blog para mantenernos en contacto. Bienvenidos
12.3. - 16.7., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Erduin Perez de la Vega

F 46 704 H **Curso de conversación (11 - 14 participantes)**
Para participantes que ya hayan tomado todos los cursos posibles en la Universidad Popular, con posibilidad de hablar sin miedo (aunque se cometan errores) y que tengan ganas de seguir practicando en un ambiente distendido y amistoso. Curso de conversación, la participación, sin abusar, es deseada y requerida, pero no nos limitaremos a charlar y divagar sin sentido durante hora y media (cosa difícil ya que hay mucho tímido y al final solo hablan dos) sino que usaremos textos seleccionados, ejercicios puntuales de gramática para repasar algunas cuestiones y material multimedia. El curso se llama avanzado por algún motivo, asi que si tuvieras o tuvieses demasiados problemas a la hora de entender esta descripción del curso, quizá no sea la opción adecuada para tí.
15.3. - 19.7., Do., 19 - 20.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mara Hernández Delgado, Miguel Martin Asensio

F 46 706 H **Curso Avanzado (nivel B1, 5 - 7 participantes)**
Hablamos únicamente español, además perfeccionamos la gramática y el vocabulario. Nos dedicamos a la literatura y disfrutamos de peliculas.
16.3. - 15.6., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 33 Ustd. 159 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

F 46 708 H **Curso de conversación (nivel B1, 8 - 10 participantes)**
El uso activo del lenguaje es la prioridad en nuestro curso. Hay varios temas sobre los que estamos interesados (Actualidad del mundo, las diferencias culturales en el mundo de habla hispana, la salud, etc) tambien discutir y analizar canciones, películas y textos.
Los estudiantes preparan y presentan temas independientes para preserver la motivación y para participar activamente en el curso.
Por supuesto también incluye la consolidación de los temas gramaticales más complejas, como el Imperfecto, indefinido y el subjuntivo. Y todo siempre en un ambiente calido y de alegriá.
20.4. - 20.7., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicolas Ponte

Andere Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Service/Anmeldung:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.
Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 230.

F 47 000 H **Arabisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2
17.4. - 17.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Iman Haki

F 47 002 H **Arabisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2
17.4. - 17.7., Di., 19.45 - 21.15 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Iman Haki

F 47 008 H **Arabisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ab Lektion 2/3
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Iman Haki

F 47 010 H **Arabisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ab Lektion 5
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Doreen Schöber

F 47 012 H **Arabisch, 5. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ab Lektion 11
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 246 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Doreen Schöber

F 47 014 H **Arabisch, 7. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ab Lektion 12
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diana Authmann,
M. A. Arabistik, Nahostwiss., Orientalistik

F 47 016 H Chinesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9
16.4. - 16.7., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Xiaomei Yu

F 47 018 H Chinesisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9, ca. ab Lektion 3
20.4. - 20.7., Fr., 14 - 16.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

F 47 020 H Chinesisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9, ca. ab Lektion 5
18.4. - 18.7., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

F 47 022 H Dänisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett, ISBN 978-3-12-528930-7
19.4. - 19.7., Do., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Marie Schnack

F 47 024 H Dänisch, 2. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett, ISBN 978-3-12-528930-7, Fortsetzung
16.3. - 29.6., Fr., 17.30 - 19 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marie Schnack

F 47 026 H Finnisch, 1. Semester, A1/1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Sie mögen Finnland und die finnische Sprache? Dann zögern Sie nicht, diese systematisch zu erlernen. Am Ende des Kurses werden Sie bereits in der Lage sein, Zahlenangaben zu machen, sich über das Wetter und Ihre Familie sowie einige andere Themen einfach zu verständigen. Darüber hinaus werden Ihnen landeskundliche Themen auf vielfältige Art vermittelt. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Hyvin menee 1“ und umfangreichen Zusatzmaterialien zur Übung und Landeskunde.
Das Lehrwerk kann über die Kursleiterin bestellt werden. (Kosten ca. 42 Euro zzgl. Versand).
Lehrbuch: Hyvin menee 1, ISBN-13: 978-9511227755
17.4. - 17.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

F 47 028 H Finnisch, 2. Semester, A1/2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Der Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Hyvin menee 1“, ca. ab Lektion 4 und umfangreichen Zusatzmaterialien zur Übung und Landeskunde.
Es fallen Kopierkosten an, die im Kurs zu entrichten sind.
Lehrbuch: Hyvin menee 1, ISBN-13: 978-9511227755, ca. ab Lektion 4
20.4. - 20.7., Fr., 16.30 - 18 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

F 47 030 H Finnisch, 3. Semester, A1/3 (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Der Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Hyvin menee 1", ca. ab Lektion 6 und umfangreichen Zusatzmaterialien zur Übung und Landeskunde.
Es fallen Kopierkosten an, die im Kurs zu entrichten sind.
Lehrbuch: Hyvin menee 1, ISBN-13: 978-9511227755, ca. ab Lektion 6
17.4. - 26.6., Di., 19.45 - 21.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

F 47 032 H Finnisch, 5. Semester, A2/1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Der Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Hyvin menee 1", ca. ab Lektion 11 und umfangreichen Zusatzmaterialien zur Übung und Landeskunde.
Es fallen Kopierkosten an, die im Kurs zu entrichten sind.
Lehrbuch: Hyvin menee 1, ISBN-13: 978-9511227755, ca. ab Lektion 11
12.3. - 16.7., Mo., 19.45 - 21.15 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

F 47 034 H Altgriechisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Kantharos, Klett, ISBN 978-3-12-670100-0, ca. ab Lektion 7/8
19.4. - 19.7., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher

F 47 036 H Neugriechisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Jassu!, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ca. ab Lektion 4/5
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Helena Tsiflidis

F 47 038 H Neugriechisch, 6. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Helena Tsiflidis

F 47 040 H Modernes Hebräisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

F 47 042 H Modernes Hebräisch, Fortgeschrittenenkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

F 47 044 H Hindi, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Einstieg Hindi, Hueber, ISBN 978-3-19-005437-4
18.4. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

F 47 046 H **Japanisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9
19.4. - 19.7., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 26 Ustd. 57 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Marcel Meltzer

F 47 048 H **Japanisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 8
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Marcel Meltzer

F 47 050 H **Japanisch, 3. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 13
15.3. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Marcel Meltzer

F 47 052 H **Japanisch, 4. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 22
12.3. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Kursort wird noch bekannt gegeben Marcel Meltzer

F 47 054 H **Japanisch, 5. Semester (5 -7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 2A, AJALT, ISBN 978-902456.02.8, ca. ab Lektion 3
15.3. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 246 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kiyoka von Aspern

F 47 056 H **Latein, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

F 47 058 H **Latein, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4, ca. ab Lektion 11
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hannes Toense

F 47 060 H **Latein, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4, ca. ab Lektion 20
12.3. - 16.7., Mo., 18.45 - 21.15 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hannes Toense

F 47 062 H **Latein, Lektürekurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

F 47 064 H **Niederländisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Welkom!, Klett, ISBN 978-3-12-528880-5
18.4. - 18.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anna Schöning

F 47 066 H **Niederländisch, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Welkom terug!, Klett, ISBN 978-3-12-528901-7
17.4. - 17.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 188 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anna Schöning

F 47 068 H **Norwegisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8
17.4. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Sophie Hentschel

F 47 070 H **Norwegisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Matthias Jügler

F 47 072 H **Norwegisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 6
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Matthias Jügler

F 47 074 H **Norwegisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 12
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Kein Kurs am 3.4. und 22.5.2012
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sebastian Röder

F 47 076 H **Polnisch, 1. Semester (8 – 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Razem, Klett, ISBN 978-3-12-528840-9
18.4. – 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Agnieszka Zawadzka

F 47 078 H **Polnisch, 2. Semester (11 – 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 978-3-19-005369-8, ca. ab Lektion 5
12.3. - 16.7., Mo., 17.15 - 18.45 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

F 47 080 H **Polnisch, 6. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
17.4. - 17.7., Di., 18.30 - 20 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Agnieszka Zawadzka

GRASSI MUSEUM FÜR VÖLKERKUNDE ZU LEIPZIG
www.mvl-grassimuseum.de

KOREA IM FOKUS: SPRACHKURS
Land der Morgenstille – Sprache und Kultur Koreas
donnerstags · 1.3.- 31.5.2012 · 18:00-19:30 Uhr
Eine Einführung in die koreanische Schrift und Sprache sowie in die Geschichte und Kultur des Landes
Kursleitung: Jung-Mi Lee · Voranmeldung: 0341/9731983 oder E-Mail:christine.fischer@ses.museum
Unkostenbeitrag: 75,00 Euro (14 Unterrrichtseinheiten)

F 47 082 H **Brasilianisches Portugiesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Beleza! Klett, ISBN 978-3-12-528911-6
19.4. - 19.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Kátia Aiko Murata Arend

F 47 084 H **Europäisches Portugiesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Portugue XXI, Lidel-Verlag, ISBN 978-972-757-807-8
12.3. - 16.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Fernanda Machado Brandão Roller

F 47 086 H **Brasilianisches Portugiesisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Beleza! Klett, ISBN 978-3-12-528910-9, ca ab Lektion 9
14.3. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Kátia Aiko Murata Arend

F 47 088 H **Rumänisch, 9. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Am ersten Kursabend (14.3.) werden die nachfolgenden Termine abgestimmt, so dass sich das Kursende nach hinten verschieben kann.
Lehrbuch der rumänischen Sprache, Helmut Bucke Verlag, ISBN 978-3-87548-456-4, ca. ab Lektion 21
14.3. - 30.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

F 47 090 H **Russisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 978-3-12-527565-2
18.4. - 18.7., Mi., 17 - 19.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

F 47 092 H **Russisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 978-3-527565-2
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

F 47 094 H **Russisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 3-12-527565-2, plus Arbeitsbuch, ca. ab Lektion 5/6
17.4. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

F 47 096 H **Russisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 978-3-12-527565-2, ca. ab Lektion 10
13.3. - 17.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 3.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

F 47 098 H **Russisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Kljutschi 1, Hueber, ISBN 978-3-19-0044716, ca. ab Lektion 10
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

Kompaktklasse Mittelklasse Oberklasse Luxusklasse

LVB

DIE UMWELT KLASSE

www.lvb.de

F 47 100 H **Russisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. der Stufe A2 (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen, die gute Vorkenntnisse der russischen Sprache besitzen und im Alltag sicher kommunizieren möchten. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden alle Fertigkeiten entwickelt: Grammatik, Lexik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
17.4. - 26.6., Di., 18 - 20.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Elena Linke

F 47 102 H **Schwedisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
17.4. - 17.7., Di., 17.15 - 18.45 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

F 47 104 H **Schwedisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
17.4. - 17.7., Di., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

F 47 106 H **Schwedisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
19.4. - 19.7., Do., 18.30 - 20 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Nina Jordan

F 47 108 H **Schwedisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 5
13.3. - 17.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Nina Jordan

F 47 110 H **Schwedisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 5
15.3. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Viktor Wijkmark

F 47 112 H **Schwedisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 13
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Claudia Gründer

F 47 114 H **Schwedisch, 5. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Jaså! Hueber, ISBN 978-3-19-005448-0, ab Lektion 4
18.4. - 18.7., Mi., 18.15 - 19.45 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Elster

F 47 116 H **Schwedisch, 9. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna tillbaka!, Klett, ISBN 978-3-12-527944-5, ca. ab Lektion 7
12.3. - 16.7., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

F 47 118 H **Schwedisch für Fortgeschrittene (B2+) (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Vi är en trevlig avancerad grupp som har läst svenska i sex år. På kursen läser vi tidningsartiklar, andra intressanta texter och böcker, tittar på nyheterna eller på filmer och diskuterar. Vi övar också grammatik och ordförråd på en avancerad nivå och förbereder egna bidrag. Kursinnehållet bestämmer vi själva. För att delta i kursen behöver du minst nivå B2.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
12.3. – 16.7., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

F 47 120 H **Thai, 1. Semester für Anfänger/-innen und Reisende (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Ist Ihr Urlaubsziel Thailand, das Land des Lächelns? Oder interessieren Sie sich für die thailändische Sprache? Wenn Sie neben den grundlegenden Sprachstrukturen, einem Basiswortschatz, den Anfängen des Lesens und Schreibens und den Grundzügen der Grammatik auch viel Interessantes und Wissenswertes über Ihr Reiseziel erfahren möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und wird von einer gebürtigen Thailänderin unterrichtet.
Eigenes Material, Kopierkosten (ca. 5 Euro) werden im Kurs entrichtet
18.4. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Pichitmarn

F 47 122 H **Thai, 2. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopierkosten (ca. 5 Euro) werden im Kurs entrichtet
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Pichitmarn

F 47 124 H **Thai, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopierkosten (ca. 5 Euro) werden im Kurs entrichtet
20.4. - 20.7., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Pichitmarn

F 47 126 H **Tschechisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
16.4. - 16.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Silvie Velecká

F 47 128 H **Tschechisch, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4, ca. ab Lektion 6
16.3. - 20.7., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvie Velecká

F 47 130 H **Tschechisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4, ca. ab Lektion 9
17.4. - 17.7., Di., 18.30 - 20 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Monika Giebelová

F 47 132 H **Tschechisch, 6. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4, ca. ab Lektion 12
18.4. - 18.7., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sonja Erber

F 47 134 H **Tschechisch, 7. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 978-80-86903-35-4, ca. ab Lektion 15
12.3. - 16.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lydia Hampp

F 47 138 H **Einführung in die keltischen Sprachen (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Vier keltische Sprachen werden noch heute gesprochen: Irisch-Gälisch (Irland), Schottisch-Gälisch (Schottland), Walisisch (Wales) und Bretonisch (Bretagne). Wie sehr ähneln sie sich? Welcher Zusammenhang besteht z. B. zu der keltischen Sprache von Asterix, dem Gallischen? Dieser Vortrag, von praktischen Beispielen untermalt, bietet eine gute Gelegenheit, in die keltische Sprachenwelt hineinzuschnuppern.
Der Vortrag wird in deutscher Sprache gehalten.
24.4., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

F 47 144 H **Bretonisch Schnupperkurs (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
In der Bretagne werden zwei Sprachen gesprochen: Französisch und Bretonisch. Bretonisch ist eine Minderheitensprache, die wie das Walisische, Irische und Schottisch-Gälische zu den keltischen Sprachen zählt. Die Einheimischen freuen sich sehr, wenn Sie in Ihrem Urlaub die wichtigsten Phrasen und Floskeln in dieser Sprache anwenden und die bretonischen Namen der Orte und Städte der Bretagne richtig aussprechen können.
Lehrbuch: Bretonisch – Wort für Wort, Reise Know-How Verlag, ISBN 978-3-89416-363-1
22.5. - 5.6., Di., 19 - 20.30 Uhr / 6 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

Die VHS gewährt

Ermäßigungen

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Ermäßigungen in Höhe von 50 % erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS" eine 50%ige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet.

Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 %) erhalten eine Ermäßigung von 30 %.

Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.

Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.

Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.
(Lesen Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende der Programmbroschüre.)

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Martina Schmuntzsch — Telefon: 123-6025
Service/Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 114

THEMENBEREICHE

SCHLÜSSELKOMPETENZEN IM BERUF **288**
Bewerbung, Berufsberatung, Methoden- und Sozialkompetenz im Beruf 288

KORRESPONDENZ UND SCHREIBTECHNIK **291**

BUCHFÜHRUNG **294**

UNTERNEHMENSFÜHRUNG **297**

WEITERBILDUNG IM BERUF/AUFSTIEGSFORTBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS **299**

5

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 EUR (oder 40.000 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

UNSERE BESONDERHEITEN

Xpert – die Dachmarke für deutschlandweit einheitliche VHS-Abschlüsse
Unter der Dachmarke „Xpert" des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V. werden verschiedene bundesweit einheitliche Lehrgangssysteme vereint. Bei diesen Angeboten werden standardisierte Lehrgangskonzeptionen, Lehrgangsmaterialien und Prüfungen unter der Regie jeweils einer Masterprüfungszentrale eingesetzt.

Derzeit steht an der Volkshochschule Leipzig zur Verfügung:
Xpert European Computer Passport (Europäischer Computerpass)
Xpert Business (Kaufmännische Ausbildung)

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
	Finanzbuch-führung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in *	Finanz- u. Lohn-buchhalter/in	Betriebswirtsch. Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Bilanzierung			●				●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	

* Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge am Management-Zentrum Villingen, einem Unternehmen der HWK Konstanz. Nähere Informationen unter **www.xpert-business.eu**

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Praktische Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis dieser Weiterbildung.

Entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Weiterbildungszielen können Sie sich aus den Xpert Business Modulen die passende Kombination zusammenstellen. So erwerben Sie bundesweit standardisierte Zertifikate und Abschlüsse wie z. B. „Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" oder „Xpert Business Lohnbuchhalter/-in".

Wenn Sie durch eine aktuelle kaufmännische Weiterbildung im Beruf ihre Chancen verbessern möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen (Wieder-)Einstieg vorbereiten, ist Xpert Business für Sie das richtige System. Der Einstieg ist auch ohne fachspezifische Vorkenntnisse und Berufserfahrung möglich.

Förderungsmöglichkeiten
Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung. Für berufliche Aufstiegsfortbildungen ist nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) eine 30,5%ige Förderung möglich (Meister-BaföG).
Für alle Kurse der Beruflichen Bildung können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Teilnahmebescheinigungen
In den Kursen der beruflichen Bildung und der Computerschulung ist in der Regel im Kurspreis eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Ausgabematerialien
In einigen Kursen haben Sie Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

IHK-Prüfungen
Lehrgänge nach Rahmenlehrplänen des Deutschen Industrie- und Handelstages (DIHT) können mit Prüfungen bei der IHK abgeschlossen werden. Die Prüfungsgebühren dafür sind in den VHS-Teilnahmeentgelten grundsätzlich nicht enthalten.
Zum Nachweis aktueller Leistungen/Anschläge im Bereich des Computerschreibens, der Kurzschrift und der Briefgestaltung nach DIN 5008 können bei uns Prüfungen nach IHK-Bedingungen abgelegt und damit entsprechende Leistungsstufen erworben werden.

VHS-Prüfungen
In den Bereichen Buchführung und Schreibtechnik bieten wir Prüfungen und Abschlüsse nach bundeseinheitlichen Vorgaben des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V., die in ganz Deutschland anerkannt werden.
Die Volkshochschule Leipzig besitzt den Status „Anerkannte Prüfungsvolkshochschule des Sächsischen Volkshochschulverbandes e. V.“.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote – individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:

Computerschreiben
Bürokommunikation
Buchführung / Rechnungswesen
Finanzen / Steuern
Rechtsfragen
Methoden und Sozialkompetenzen

Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

Wir setzen auf HERDT Schulungsmaterialien www.herdt.com

Schlüsselkompetenzen im Beruf

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Service/Anmeldung:		123-6000

Bewerbung, Berufsberatung, Methoden- und Sozialkompetenz im Beruf

F 50 001 M **Meeting, Teamsitzung und Lehrveranstaltungen zielgerichtet planen und leiten**

Die Handlungskonzeption der „Themenzentrierte Interaktion" (TZI) nach Ruth Cohn hilft, einen wertschätzenden Umgang miteinander zu fördern und lebendige Lern- und Arbeitsprozesse zu gestalten. An diesem Einführungsabend können wir einen ersten Eindruck von der Haltung und Methode der TZI, z. B. in der pädagogischen Arbeit und beim Leiten von Teams und Gremien, gewinnen. Eingeladen sind Menschen, die in und mit Gruppen arbeiten oder dies beabsichtigen.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
9.5., Mi., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

KODE® – Kompetenzdiagnostik und -entwicklung

„Kompetenzen charakterisieren die Fähigkeiten von Menschen, sich in neuen, offenen und unüberschaubaren, in komplexen und dynamischen Situationen selbstorganisiert zurechtzufinden, aktiv zu handeln und Aufgaben zu lösen." (Prof. Heyse, Prof. Erpenbeck)
KODE® ist weltweit das erste Analyseverfahren, das die vier menschlichen Kernkompetenzen – die personale, die aktivitäts- und handlungsbezogene, die fachlich-methodische und die sozial-kommunikative Kompetenz direkt misst und über die Kompetenzfeststellung hinaus auf die Kompetenzentwicklung ausgerichtet ist. In diesem Kurs lernen Sie über eine Selbsteinschätzung Ihre Kompetenzen kennen und erhalten in einem persönlichen Beratungsgespräch Hinweise, wie Sie Ihre Kompetenzen gezielt einsetzen und ausbauen können.

F 50 002 M **KODE® – Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**
13.3., Di., 17.30 - 18.30 Uhr / 1,3 Ustd. 78 EUR
zusätzlich 1 Ustd. individuelle Beratung
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

Hermann Kügler, Berufliche Bildung, Schlüsselkompetenzen

Ich bin katholischer Ordenspriester und Pastoralpsychologe und Leiter der „Orientierung Leipzig". Als graduierter Lehrbeauftragter des Ruth-Cohn-Instituts international für themenzentrierte Interaktion (TZI) halte ich Aus- und Fortbildungskurse mit den Schwerpunkten: Persönlichkeitsarbeit, Methodenkurse und Supervision. Meine wichtigsten Kursthemen an der VHS sind: Streiten lernen, Supervision, Gruppen und Teams lebendig leiten, Kommunikation und Kooperation einüben. Für mich ist wichtig: „Wer selbst nicht mehr lernen kann, soll auch nicht mehr lehren." Ich freue mich immer wieder neu auf das „Abenteuer lernen" an der VHS!

F 50 003 M **KODE® – Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**
26.4., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 1,3 Ustd. 78 EUR
zusätzlich 1 Ustd. individuelle Beratung
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

F 50 004 M **Arbeitstechniken und Zeitmanagement**
„Ich habe keine Zeit – ich hetze von einem Termin zum nächsten – nie bleibt genügend Raum für die Dinge, die ich schon immer einmal machen wollte!" Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor? Wenn ja, dann kann Zeitmanagement zukünftig für Sie ein wichtiges Hilfsmittel auf dem Weg zu mehr Lebensqualität sein.
Inhalt: Ziele definieren – planvoll vorgehen – Prioritäten setzen – effizient Arbeiten – Störfaktoren erkennen und vermeiden
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
4.6. - 6.6., Mo., Di., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

F 50 005 M **Projektmanagement – Grundlagen**
Projektarbeit und das Managen von Projekten ist in vielen Unternehmen ein wichtiger Faktor für den Erfolg. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Verantwortlichen, die in ihren Unternehmen Projekte planen und durchführen wollen.
Inhalte: Projektarten, Projektorganisationsform, Projektphasen, Projektmarketing, bilden und leiten eines Projektteams, sinnvolle EDV-basierte Planungstools (Freeware), sinnvolle Checklisten, Checklisten für Projektpräsentationen (Zielgruppe, Medieneinsatz u. ä.), Checklisten für Projektplanung, -durchführung und -nachbereitung, praktische Übung
16.4. - 25.4., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 18 Ustd. 69 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sissy Naumann, Trainerin

Sissy Naumann, Berufliche Bildung, Schlüsselkompetenzen

Seit 2009 bin ich selbstständiger Dozent/Seminarleiter und Bildungsberater, mein Schwerpunkt ist die berufliche Bildung und Weiterbildung. Vorher habe ich in verschiedenen pädagogischen Einrichtungen gearbeitet und meine praktischen Erfahrungen mit einem sozialwissenschaftlichen Studium ergänzt. Meine berufliche Tätigkeit ist immer mit persönlicher Entwicklung verbunden. Ich habe großen Spaß an meinem Beruf und freue mich über Fortschritte und Aha-Erlebnisse meiner Seminarteilnehmer/-innen und Klienten. Meine Seminare sind lebendig und offen, Raum und Zeit für Fragen der Teilnehmer/-innen und eine positive Lernatmosphäre sind mir wichtig. Theoretisches Wissen immer auch praktisch zu vermitteln, kennzeichnet die Seminare.
Spaß beim Lernen ist mein Motto. Zur Volkshochschule habe ich eine besondere Beziehung, da ich dort das Abendgymnasium besuchte. Ich habe viele schöne Erinnerungen an diese Zeit.

F 50 006 M **Wirksam und authentisch führen**

Teamplayer, Spezialist, Einzelkämpfer, Außenseiter, zurückhaltend oder extrovertiert? Wie erkenne und nutze ich als Teamleiter fachliche und persönliche Ressourcen der Teammitglieder? Welche Möglichkeiten habe ich, wenn Konflikte auftreten?
Inhalte/Methodik: Vermittlung gruppendynamischer und systemischer Grundlagen anhand von Fallbeispielen und Rollenspielen. Gemeinsame Erarbeitung einer Kommunikationsetikette, interaktive Übungen zur gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation. Einsatz von Kommunikations- und Interventionstechniken als Brücke zwischen den Konfliktbeteiligten.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
23.4. - 30.4., Mo, Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Sabine Kaiser,
Coach für berufliche Erfolgsstrategien, Mediatorin

F 50 007 M **Erfolgreiche Gesprächsführung, Kleingruppe**

Wir führen täglich Gespräche; Alltagsgespräche, Kundengespräche, Mitarbeitergespräche. Nicht immer sind wir mit dem Ergebnis zufrieden oder wir fühlen uns bereits im Gespräch unwohl. Wie Sie ein Gespräch erfolgreicher führen können und wie Sie mit guter Gesprächsführung leichter ans Ziel kommen, wollen wir im Seminar besprechen und ausprobieren.
Inhalte: Kommunikationsmodelle, Bedeutung der Körpersprache und Stimme, positive Formulierungen, aktives Zuhören, Kommunikationsstörungen, schwierige Gesprächssituationen, Fallbearbeitung mit konkreten Gesprächsanlässen aus der Praxis
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
16.4. – 23.4., Mo., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich

F 50 008 M **Beschwerdemanagement**

Im Seminar erhalten Sie Anregungen konstruktiv mit Beschwerden umzugehen. Sie entwickeln eine positive Haltung, sehen Beschwerden als Chance und nutzen sie als Instrumente zur Kundenbindung. Nicht Bestandteil des Seminars sind die individuellen IT-Lösungen fürs Controlling.
Seminarinhalte:
- Wie Sie Ihr Unternehmen beschwerdefreundlich machen – Grundlagen des Beschwerdemanagement.
- Schritte zur Einführung (Stimulierung, Annahme, Auswertung)
- Die „Beschwerde-ist-gleich-Geschenk"-Philosophie.
- Wie unzufriedene Kunden sprechen, handeln und was sie erwarten.
- Kundenbindung durch richtige Beschwerdebearbeitung
- Wie man mit Kritik umgeht.

Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
24.4. - 3.5., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich,
Referentin für Personalentwicklung

Korrespondenz und Schreibtechnik

F 51 001 M **Neue Rechtschreibung**

Viele verwenden sie schon – die neue Rechtschreibung. Wird damit alles komplizierter, unüberschaubarer? Oder ist dieses System vielleicht doch praktikabel? Die neuen Regeln sind ein „Muss" für alle, die als Sekretärinnen, Direktionsassistentinnen, Mitarbeiter/-innen im Sekretariats- und Bürobereich mit der deutschen Sprache zu tun haben, aber auch für alle, die mit Sprache und Texten umgehen und sich den neuen Anforderungen stellen wollen.

Inhalt: Aktuelle Änderungen im Bereich der Laute und Buchstaben, der Groß- und Kleinschreibung, der Getrennt- und Zusammenschreibung, der Zeichensetzung sowie der Silbentrennung werden anhand von Beispielen kommentiert und den jetzigen Regeln gegenübergestellt sowie in Übungen vertieft

Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

20.3. - 27.3., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

F 51 002 M **Geschäftskorrespondenz von A - Z**

... heißt, dem Anlass entsprechend die richtige Formulierung finden, die Regeln und Normen des Schriftverkehrs einhalten, die Rechtschreibungs- und Grammatikregeln befolgen und der Zeit gemäß Stil sicher und überzeugend kommunizieren.

Inhalte: Geschäftsdokumente anfertigen auf der Grundlage der DIN 5008, Briefgestaltung, Briefstil, Beispiele und Übungen

Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

6.3. - 13.3., Di., Do., 18 - 21.15 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Dietze, Dipl.-Germanistin

5

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Computerschreiben
Im Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben direkt am Computer nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin arbeitet an einem eigenen PC-Arbeitsplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Kurze EDV-Einführung und PC-Handling – Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens – Buchstaben, Ziffern und Zeichen – Übungen zur Steigerung der Griffsicherheit und Schnelligkeit. Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

F 51 003 M **Computerschreiben**
17.4. - 15.5., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 32 Ustd. 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

F 51 004 M **Computerschreiben**
20.4. - 29.4., Fr., 17 - 21.15 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schobner

F 51 005 M **Computerschreiben**
1.6. - 10.6., Fr., 17 - 21.15 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Dipl.-Lehrerin

F 51 006 M **Computerschreiben nach einem innovativem Lernkonzept**

In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach einem neuen innovativen Lernkonzept, gehirngerecht und mit allen Sinnen. Das Lernkonzept berücksichtigt verschiedene Lerntypen und ermöglicht so ein effizienteres Lernen. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Tasten zugeordnet und danach erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Diese dienen als Übungsleitfaden, mit dem der Tastaturaufbau spielerisch erlernt wird. Die Präsenzphasen werden verkürzt, dies erfordert aber Übungen und Wiederholungen im Selbsttraining.
Bitte Buntstifte (gelb, rot, blau, grün) mitbringen.
16.4. - 25.4., Mo., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 89 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

F 51 009 M **Computerschreiben – Kompaktkurs**
Im Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben direkt am Computer nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung. Jeder Teilnehmer arbeitet an einem eigenen PC-Arbeitsplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Kurze EDV-Einführung und PC-Handling – Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens – Buchstaben, Ziffern und Zeichen – Übungen zur Steigerung der Griffsicherheit und Schnelligkeit.
5.3. - 16.3., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 165 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

F 51 010 M **Computerschreiben für Schüler bis 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept**

In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach einem neuen innovativen Lernkonzept, gehirngerecht und mit allen Sinnen. Das Lernkonzept berücksichtigt verschiedene Lerntypen und ermöglicht so ein effizienteres Lernen. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Tasten zugeordnet und danach erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Diese dienen als Übungsleitfaden, mit dem der Tastaturaufbau spielerisch erlernt wird. Die Präsenzphasen werden verkürzt, dies erfordert aber Übungen und Wiederholungen im Selbsttraining.
Bitte Buntstifte (gelb, rot, blau, grün) mitbringen.
23.7. - 27.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 20 Ustd. 78,50 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

F 51 011 M

Computerschreiben für Schüler ab 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept

In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach einem neuen innovativen Lernkonzept, gehirngerecht und mit allen Sinnen. Das Lernkonzept berücksichtigt verschiedene Lerntypen und ermöglicht so ein effizienteres Lernen. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Tasten zugeordnet und danach erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Diese dienen als Übungsleitfaden, mit dem der Tastaturaufbau spielerisch erlernt wird. Die Präsenzphasen werden verkürzt, dies erfordert aber Übungen und Wiederholungen im Selbsttraining.

Bitte Buntstifte (gelb, rot, blau, grün) mitbringen.

30.7. - 3.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. — 78,50 EUR (bereits ermäßigt)

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

Blutspenden am Universitätsklinikum Leipzig!

Wer kann Blut spenden?

Blutspenden kann fast jeder, der zwischen 18 und 68 Jahre alt ist (Neuspender bis 60 Jahre), mindestens 50 kg wiegt und keine gesundheitlichen Probleme hat.

Was hat man selbst von einer Blutspende?

Zunächst einmal das gute Gefühl, einem anderen Menschen geholfen zu haben. Als Erstspender erhält man einen Blutspenderpass mit der eigenen Blutgruppe, mit dem im persönlichen Notfall schneller geholfen werden kann. Zudem ist bei jeder Blutspende ein kleiner Gesundheits-Check inklusive: Blutdruck und Puls werden gemessen und der Eisenwert bestimmt. Das gespendete Blut wird auf Infektionskrankheiten, wie z. B. Hepatitis B und C, Geschlechtskrankheiten und HIV (AIDS) untersucht.

Wo kann man in Leipzig Blut spenden?

Leipzig Nord
Haltestelle St. Georg
Delitzscher Str. 135
Mo, Fr: 7:00 - 12:00
Di, Mi, Do: 10:00 - 19:00

Leipzig Mitte
Gelände Uniklinikum
Ph.-Rosenthal-Str. 27c
Mo, Fr: 7:00 - 19:00
Di, Mi, Do: 8:00 - 20:00

Leipzig Grünau
Gesundheitsamt
Miltitzer Allee 36
Mo: 13:30 - 18:30
Do: 13:30 - 18:30

Leipzig Paunsdorf
ehem. Mittelschule
Hainbuchenstr. 13
Fr: 14:00 - 18:00

Nach Transfusionsgesetz §10 können Spender in diesen Abnahmestellen eine Aufwandsentschädigung in Anspruch nehmen (ab der 2. Spende).

Blut Bank
Universitätsklinikum Leipzig

Tel: 0341 97 25393 oder **www.blutbank-leipzig.de**

Buchführung

Kurse zur Buchführung mit Software-Unterstützung finden Sie ab Seite 334.

Xpert Business – das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem

Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten, vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. So können Sie ab sofort den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ ablegen; er besteht aus folgenden Modulen und Prüfungen:
- Finanzbuchführung I, 60 UE – Prüfung optional
- Finanzbuchführung II, 60 UE und anschließender Prüfung
- Finanzbuchführung EDV, 40 UE und anschließender Prüfung

Die drei Zertifikatskurse befähigen Sie, laufende Buchungsfälle fachgerecht zu lösen und Auswertungen kompetent vorzunehmen. Viele Beispiele aus der Praxis machen die Systemlogik der Buchführung durchschaubar.

Weiterhin können Sie folgende Abschlüsse ablegen:
Finanzbuchhalter (aufbauend auf die geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung) und den Modulen:
- Kosten- und Leistungsrechnung 60 UE
- Finanzwirtschaft 60 UE

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt, bestehend aus folgenden Modulen:
- Lohn und Gehalt I, 60 UE
- Lohn und Gehalt II, 60 UE
- Lohn und Gehalt EDV, 40 UE

5

F 52 001 M Kaufmännisches Rechnen

Dieser Kurs richtet sich an Berufseinsteiger oder -umsteiger, die sich Kenntnisse im kaufmännischen Rechnen aneignen oder diese auffrischen wollen. Auch für Auszubildende in kaufmännischen Berufen bietet sich dieser Kurs z. B. als Prüfungsvorbereitung an.
Kursinhalte: Alle für den Kaufmann unverzichtbaren Rechentechniken, wie Dreisatz, Verteilungsrechnen, Durchschnittsrechnen, Prozentrechnen und Zinsrechnen, Kalkulation und Deckungsbeitragsrechnung.
Bitte 6 Euro für Kopien und einen Taschenrechner mitbringen.
6.3. - 17.4., Di., 9 - 13.15 Uhr / 30 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Röhner

Finanzbuchführung I

Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Bedeutung der Buchführung – gesetzliche Grundlagen der Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht – von der Inventur zur Bilanz – Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten – Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf – Eigenverbrauch und Privatkonto – Organisation der Buchführung – Buchen von Belegen – Führen der Bücher der Buchführung – Ein- und Verkauf mit Rücksendungen, Buchen von Lohn und Gehalt. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 Euro. Die Teilnehmer/-innen haben nach Abschluss des Kurses die Kenntnis erworben, um an einem weiterführenden Aufbaulehrgang, Buchführung II, teilzunehmen.
Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen – 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

F 52 002 M Finanzbuchführung I

7.3. - 20.6., Mi., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Kurs auch am 11.4., dafür nicht am 30.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

F 52 003 M **Finanzbuchführung I**
20.3. - 10.7., Di., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 52 004 M **Finanzbuchführung I – Kompaktkurs**
5.3. - 26.3., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

F 52 005 M **Finanzbuchführung I – Kompaktkurs**
4.6. - 25.6., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Röhner

Finanzbuchführung II
Es werden weiterführende Themen zur Buchführung I behandelt – Finanzierung der Beschaffung von Investitionsgütern – Wertpapiere – Anlagenbuchhaltung – Abschreibungen – Ausscheiden von Gegenständen des Anlagevermögens – Abgrenzungen, ARA, PRA, Rückstellungen – Bewertung der Gegenstände des Anlage- und Umlaufvermögens, Wertberichtigungen – Jahresabschluss – Gewinnverwendung in Personen- und Kapitalgesellschaften.
Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 Euro. Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen – 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

F 52 006 M **Finanzbuchführung II**
5.3. - 25.6., Mo., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

F 52 007 M **Finanzbuchführung II – Kompaktkurs**
21.5. - 15.6., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Kein Kurs am 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

Lohn und Gehalt I
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoabrechnung, Zuschläge, Sachbezüge, Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge, Beschäftigung von Rentenempfängern, Betriebliche Altersvorsorge, Pauschalversteuerung, besonders abzurechnende Beschäftigte, Meldung an die Sozialversicherung, Arbeiten am Monats- und Jahresende.
Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen – 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

F 52 008 M **Lohn und Gehalt I**
28.3. - 11.7., Mi., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 9 - 12.15 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

F 52 009 M **Lohn und Gehalt I – Kompaktkurs**
18.6. - 9.7., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

F 52 010 M **Lohn und Gehalt II**

Inhalte: Arbeitslohn von dritter Seite, Sachbezüge, steuer- und sozialversicherungsfreie Lohnarten, Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn, Pauschalversteuerung, Betriebsrenten, Geschäftsführung und Vorstände, Kurzarbeit, Lohnzahlung im Insolvenzfall, Heimarbeit, Altersteilzeit, betriebliche Altersvorsorge, Beschäftigung ausländischer Arbeitnehmer, Entsendung von Arbeitnehmer/-innen ins Ausland

Sie lernen in kleinen Gruppen – 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

28.3. - 11.7., Mi., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Kopielski-Steinkopf, selbständige Bilanzbuchhalterin, Industriefachwirtin

F 52 011 M **Bilanzierung**

Inhalte: Inventar und Inventur, Verkehrsbuchungen und vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, Konzernrechnungslegung, Kennzahlen und Bilanzanalyse, IAS – International Accounting Standards, Bewertungen von Vermögens- und Schuldposten, Sonderfragen des Anlagevermögens, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen, GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren

5.3. - 2.7., Mo., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR

Kein Kurs am 30.4.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

F 52 012 M **Kosten- und Leistungsrechnung**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Gesamtergebnis eines Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt.

Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Aufgaben und Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung, Plankostenrechnung.

Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten. Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist für diesen Kurs keine Ermäßigung möglich.

Sie lernen in kleinen Gruppen – 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

6.3. - 3.7., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR

Kein Kurs am 29.5.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

F 52 101 M **Xpertprüfung Finanzbuchführung I**

30.3., Fr., 9 - 12.15 Uhr / 4 Ustd. 45 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Unternehmensführung

Existenzgründung
Risiken und Chancen der Selbständigkeit, persönliche und fachliche Voraussetzung des Existenzgründers, Rechtsformen eines Unternehmens, Einführung in das Gewerberecht, Finanzierung und Fördermittel, Gründungszuschuss, Versicherungen und Vorsorge, Steuern, Buchführung im Unternehmen.
Bitte 10 Euro für Kursunterlagen mitbringen.

F 53 001 M **Existenzgründung**
30.3. - 1.4., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 9 - 16 Uhr, So., 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

F 53 002 M **Existenzgründung**
15.6. - 17.6., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 9 - 16 Uhr, So., 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

F 53 003 M **Buchführung und Steuerrecht für Existenzgründer/-innen**
Viele Gründer wagen den Schritt in die Selbständigkeit ohne besondere steuerliche Vorbildung. In diesem Seminar werden die wichtigsten Vorschriften des Steuerrechts vorgestellt.
Schwerpunkte des Seminars:
- Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer für Selbständige
- Anleitungen zum Ausfüllen der Steuerformulare
- Grundlagen der Buchführung, Belegführung, Behandlung von Abschreibungen, Buchführungsprogramme bzw. Software

Bitte 3,50 Euro für Kursunterlagen mitbringen.
29.6. - 30.6., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 8.30 - 14.30 Uhr / 13 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

F 53 004 M **Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre**
Betriebswirtschaftliche Begriffe werden im beruflichen Alltag sehr häufig verwendet. Was im Einzelnen darunter zu verstehen ist und welche Zusammenhänge im Unternehmen von Bedeutung sind, soll mit Hilfe des Kurses verdeutlicht werden.
Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Grundkenntnisse erwerben wollen.
Inhalt: Überblick und Darstellung ausgewählter Rechtsformen – betriebswirtschaftliche Begriffe und Sachverhalte – Investitionsrechnung – Personalwirtschaft – Grundlagen des Marketing
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
7.5. - 15.5., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Kreativ sein

Unsere Kreativkurse zu den Themen Zeichnen, Fotografieren, Musik, Tanz, Literatur und Kunst finden Sie ab Seite 85.

Die folgenden Module können sowohl einzeln als auch zusammenhängend gebucht werden.

Personalmanagement
Der effiziente und wirtschaftliche Einsatz des Faktors Arbeit spielt in jedem Unternehmen eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund steigen die Anforderungen an die Personalarbeit – sie erhält eine neue Qualität. Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Kenntnisse erwerben wollen, um sich gezielt auf diesem Gebiet weiterzubilden.
Die Module beinhalten die relevanten aktuellen Themen im Personalmanagement. Sie sind einzeln oder gesamt belegbar.

F 53 005 M **Personalmanagement – Modul 1 – Personalbeschaffung**
Mit der Personalbeschaffung wird die Bereitstellung des notwendigen Personals für das Unternehmen gesichert. Die Festlegung eines geeigneten Beschaffungsweges und eine professionelle Bewerberauswahl sind die wichtigsten Voraussetzungen, um ein wirtschaftlich sinnvolles Ergebnis zu erreichen.
Inhalt: Beschaffungswege – Bewerbungsunterlagen – Vorstellungsgespräch – Eignungstests – Entscheidung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
18.6. - 19.6., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

F 53 006 M **Personalmanagement – Modul 2 – Personalentwicklung**
Der Unternehmenserfolg ist abhängig von der fachlichen und persönlichen Kompetenz des Personals. Welche Personalentwicklungsmaßnahmen notwendig sind, hängt von der Unternehmensstrategie und dem individuellen Bedarf der Mitarbeiter ab.
Inhalt: Mitarbeiterbildung und Mitarbeiterförderung sowie deren Möglichkeiten – Organisationsentwicklung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
25.6. - 26.6., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

F 53 007 M **Personalmanagement – Modul 3 – Arbeitsverhältnis**
In der betrieblichen Praxis sind während des gesamten Arbeitsverhältnisses, von der Anbahnung bis zur Beendigung, wichtige Aspekte zu berücksichtigen. Darüber hinaus sind die Mitwirkungsrechte des Betriebsrates zu beachten.
Inhalt: Anbahnung – Arbeitsvertrag – Teilzeit- und Befristungsmöglichkeiten – Elternzeit – Arbeitszeugnis – Beendigung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
2.7. - 3.7., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

Weiterbildung im Beruf/Aufstiegsfortbildung mit IHK-Abschluss

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Service/Anmeldung:		123-6000

HINWEIS:
Bitte beachten Sie, dass bei den mehrsemestrigen Kursen eine schriftliche Anmeldung erforderlich ist.

F 56 001 M **Ausbildung der Ausbilder/-innen (IHK-Abschluss)**

Der Kurs vermittelt die aktuellen berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse auf der Grundlage des gültigen Rahmenstoffplanes für die Ausbildung der Ausbilder. Mit dem IHK-Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die Fähigkeit zur Ausbildung von Auszubildenden gemäß Berufsbildungsgesetz.
Kursinhalte: allgemeine Grundlagen – Planung der Ausbildung – Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden – Ausbildung am Arbeitsplatz – Förderung des Lernprozesses – Ausbildung in der Gruppe – Abschluss der Ausbildung.
Über die Prüfungszugangsvoraussetzungen informieren Sie sich bitte im Fachbereich.
Die Kursgebühr kann in zwei Raten bezahlt werden.
ab 20.4. (bis ca. Sept. 2012)
Fr., 16 - 19.15 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr (Sa., 1 mal/Monat) / 80 Ustd. 321 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

F 56 101 M **Geprüfter Fachkaufmann/Geprüfte Fachkauffrau für Büromanagement (IHK-Abschluss)**

Diese Ausbildung trägt verstärkt den veränderten technischen Anforderungen im Bereich Sekretariat Rechnung. Der IHK-Abschluss ist Voraussetzung für eine qualifizierte und eigenverantwortliche Tätigkeit in Verwaltungen, Sekretariaten und Büros. Die wirtschaftlichen und organisatorischen Themen werden ergänzt mit der Ausbildung in aktuellen IT-Systemen und persönlicher Kompetenz.
Inhalt: Arbeitsmethodik – Volkswirtschaft und Betriebswirtschaft – Personalwirtschaft – Arbeitsrecht – Informations- und Büromanagement – Informations- und Kommunikationssysteme – Protokollführung – Texterstellung – Textformulierung.
Über die Zulassungsvoraussetzungen für die IHK-Prüfung informieren Sie sich bitte persönlich/telefonisch im Fachbereich.
Ein 30,5%iger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten bezahlt werden.
ab 16.4. (Dauer: 4 Semester bis ca. März 2014)
Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., 1 mal/Monat) / 610 Ustd. 2098 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

F 56 351 M **Industriefachwirt/-in (IHK-Abschluss)**

Dieser Kurs ist geeignet für kaufmännische Mitarbeiter/-innen, die sich für höhere Positionen in Industrieunternehmen qualifizieren wollen und nach der Ausbildung bzw. mehrjähriger Berufspraxis eine anerkannte Weiterbildung anstreben. Industriefachwirte qualifizieren sich damit zum beruflichen Aufstieg in Positionen des mittleren Managements.
Inhalte: Volks- und betriebswirtschaftliche Grundlagen – Elektronische Datenverarbeitung – Informations- und Kommunikationstechniken – Betriebliche Organisation und Unternehmensführung – Jahresabschluss – Finanzierung und Steuern – Kosten- und Leistungsrechnung – Personal-, Produktions-, Material- und Absatzwirtschaft – Recht – Berufs- und Arbeitspädagogik (Ausbildereignungs-Prüfung)
Hinweis zur Ausbildung Industriefachwirt/- in (IHK):
Die Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung ist in den Lehrgang integriert. Falls Sie diese Prüfung bereits abgelegt haben, ermäßigt sich die Gebühr und verringert sich die Stundenzahl.
Über die Zugangsvoraussetzungen informieren Sie sich bitte persönlich/telefonisch im Fachbereich.
Ein 30,5%iger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 8.3. (bis ca. Sept. 2013)
Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., 1 mal/Monat) / 640 Ustd. 2202 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

G 56 501 M **Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK-Abschluss)**

Diese Aufstiegsfortbildung eröffnet viele Möglichkeiten für eine persönliche Karriereplanung. Die Inhalte und Ziele der Aufstiegsfortbildung sind branchen- und fachübergreifend konzipiert und auf die betriebliche Praxis abgestimmt. Dabei werden Besonderheiten des Handels, der Industrie- und Dienstleistungsunternehmen in gleicher Weise berücksichtigt.
Lehrgangsinhalte: Volkswirtschaftslehre und Betriebswirtschaftslehre, Recht und Steuern, Unternehmensführung, Marketing und Vertrieb, Führung und Zusammenarbeit
Ein 30,5%iger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 17.9. (bis ca. März 2014)
Mo., Do., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., ca. 1 mal/Monat) / 640 Ustd. 2202 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 – 7

5

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:
Grit Kind — Telefon: 123-6021
Service/Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 115

THEMENBEREICHE

PC-GRUNDKURSE / STANDARDANWENDUNGEN **303**
Windows Grundkurse 303
Microsoft Word 304
Microsoft Excel 304
Microsoft PowerPoint 306
Microsoft Access 307
Microsoft Outlook 307
OpenOffice 308

KURSE FÜR AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN **308**
PC-Einsteigerkurse und Aufbaukurse 308
Multimediakurse 310
Internet- und Handykurse 312

PC-AUFBAUKURSE **314**
Microsoft Office-Aufbaukurse und Umsteigerkurse 314
Windows, Datenmanagement, Dokumentenverwaltung 317
Projektplanung mit MS Projekt 318

PC-SPEZIALKURSE **319**
Programmierung, Netzwerke 319
Computer Aided Design – CAD 320
Automatisierungstechnik – SPS 322

LINUX **323**

MULTIMEDIA **325**
Grafiksoftware 325
Bildbearbeitung 326

INTERNET, KOMMUNIKATION **328**
Internetprogrammierung, Webseitenerstellung 328
Internet im Alltag, Web 2.0 332
Sicherheit im Internet 333

SAP UND ANDERE KAUFMÄNNISCHE PC-ANWENDUNGEN **334**
SAP-Kurse 334
Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse 335

HINWEISE:
Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr dafür ist im Kursentgelt enthalten. Das gilt nicht für die Seniorenkurse und Kurse mit bis zu 3 Unterrichtseinheiten. In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

Zur Datensicherheit
Beachten Sie bitte, dass eigene Datenträger nur nach Absprache mit dem Kursleiter mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Haftungsausschluss
Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen Pkt. 8 übernimmt die Volkshochschule Leipzig keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an mitgebrachten Computern oder anderen persönlichen Gegenständen.

Förderungsmöglichkeiten
Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote – individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:

- Computerschreiben
- PC-Betriebssysteme
- Office-Anwendungen
- Programmierung
- Lokale Netze
- Webseitengestaltung
- Bürokommunikation
- Multimediale Anwendungen
- Printmedien
- Internetanwendungen

Günstige Softwarepreise
Kursteilnehmer/-innen an einer Schulung im Bereich Beruf/EDV können Softwareprodukte von Microsoft, Adobe, Corel und anderen zu günstigen „Studentenpreisen" erwerben. Fragen Sie Ihren Dozenten bzw. Ihre Dozentin.

Zusätzliche Kurse
Auf unserer Internetseite www.vhs-leipzig.de können Sie sich über eventuelle Zusatzangebote informieren.

Bitte beachten Sie auch unsere Computerkurse in Grünau (Programmbereich 7.1) und Paunsdorf (Programmbereich 7.2).

PC-Grundkurse, Standardanwendungen

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Grit Kind	Telefon: 123-6021
Service/Anmeldung:		123 6000

Windows Grundkurse

Die folgenden Kurse sind auch für Nutzer des Betriebssystems Windows Vista geeignet.

Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs
Dieser Kurs dient dem ersten Einstieg in die Arbeit mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Er ist ebenso geeignet für Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung und Festigung der Kenntnisse. Die im Kurs vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten sind Voraussetzung für das spätere Arbeiten mit Anwendungsprogrammen, z. B. mit Textverarbeitung.
Inhalte: Funktionsweise und Leistungsmerkmale eines PC, Bedienung der Benutzeroberfläche, System starten und beenden, Aufbau des Windows Desktop, Startmenü und Taskleiste, Objekte und Fenster, Einstellungen der Systemsteuerung, Datenträger- und Dateisystem, Verwalten von Dateien, Ordnern und Objekten, Nutzung des Internets

F 60 001 K **Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs**

27.2. - 7.3., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

F 60 002 K **Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs**

24.3. - 1.4., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

F 60 003 K **Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs**

17.4. - 26.4., Di., Do., Mo., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

F 60 005 K **Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs**

7.5. - 16.5., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

F 60 006 K **Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs**

22.5. - 31.5., Di., Do., Fr., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

F 60 007 K **Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs**

25.6. - 4.7., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

F 60 008 K **Grundlagen Windows 7 – Einsteigerkurs**

10.7. - 19.7., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

Microsoft Word

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Word 2010 nutzen und umgekehrt.

Textverarbeitung mit Word
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlagen der Textverarbeitung, Gestaltung und Bearbeitung von Texten, Formatieren, Speichern, Drucken, Textkorrekturen, Sonderzeichen, Tabstopps, Tabellenarbeit

F 60 101 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

12.3. - 21.3., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

F 60 102 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

28.4. - 6.5., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

F 60 103 K **Textverarbeitung mit Word 2007**

22.5. - 31.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 60 104 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

9.7. - 18.7., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

Microsoft Excel

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Excel 2010 nutzen.

Tabellenkalkulation mit Excel
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Gestaltung von Tabellen, Funktionen und Berechnungen, einfache Grafiken und Diagramme, Verwendung des Funktionsassistenten

F 60 201 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

27.2. - 2.3., Mo., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 60 202 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

21.3. - 30.3., Mi., Fr., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr/ 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

F 60 203 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

10.4. - 13.4., Di., Mi., Do., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

F 60 204 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

21.4. - 29.4., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 60 205 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

3.5. - 15.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

F 60 207 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

2.6. - 10.6., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

F 60 208 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

13.6. - 22.6., Mi., Fr., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 60 209 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

3.7. - 17.7., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

F 60 210 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

23.7. - 1.8., Mo., Mi., Fr., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

6

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Microsoft PowerPoint

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu PowerPoint 2010 nutzen und umgekehrt.

Präsentationsgrafiken mit PowerPoint
PowerPoint bietet die Möglichkeit, über die Gestaltung von Folien Präsentationen oder Vorträge visuell zu unterstützen.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Erstellen von verschiedenen Folienarten, Handhaben von Folien in den verschiedenen Ansichten des Programms, Nutzung verschiedener Designs, Folienmaster und Foliensortierung effektiv für die Präsentation einsetzen, Organigramme aufbauen, Schrifteffekte gestalten, Animationseffekte verwenden, Bildschirmpräsentationen aufbauen

F 60 301 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

20.3. - 29.3., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 60 302 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2007**

17.4. - 26.4., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 60 303 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

5.5. - 13.5., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 60 304 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2007**

5.6. - 13.6., Di., Do., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 60 305 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

24.7. - 2.8., Di, Do., 8 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

F 60 307 K **Präsentationen für private Feste gestalten**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Im Kurs lernen Sie die Möglichkeiten der Präsentationssoftware PowerPoint kennen, um diese zur Gestaltung von Bildschirmpräsentationen für private Feierlichkeiten oder für ein Jubiläum in einem Verein einzusetzen. Verwenden Sie das Fotoalbum, fügen Sie eigene Fotos ein oder nutzen Sie selbstlaufende Präsentationen für die Darstellung von Erlebnissen und Ereignissen, mit denen Sie ihre Gäste begeistern.
16.7. - 20.7., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Microsoft Access

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Access 2010 nutzen.

Datenverwaltung mit Access 2010
Access ist die anspruchsvollste Anwendung aus dem MS-Office-Paket und bietet umfangreiche Tools zur Erstellung nutzerspezifischer Datenbanken.
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows, Erfahrungen im Umgang mit Excel-Tabellen empfehlenswert
Inhalt: Grundlagen der Datenbankarbeit, Datenbankentwurf, Erstellen einer Datenbank, Verknüpfungen, Daten erfassen, speichern, sortieren, abfragen, einfache Berechnungen, Gestaltung von Formularen und Berichten

F 60 401 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

2.4. - 18.4., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 122 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

F 60 402 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

16.6. - 24.6., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 117 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

Microsoft Outlook

Outlook aus MS-Office
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Sie lernen die Informationszentrale von MS-Office kennen. Microsoft Outlook ermöglicht, effektiv Termine zu verwalten, Terminserien zu planen, Adressen und Kontakte für den Versand von E-Mails, für Serienbriefe und Etiketten verwenden, Aufgabenliste erfassen, Aufgaben an andere Nutzer übertragen, Journal als Protokoll nutzen, Nachrichten kennzeichnen, Autosignaturen, Verteilerlisten anlegen, Nachrichten beantworten, weiterleiten, Dateien an Nachrichten anhängen.

F 60 501 K **Outlook aus MS-Office**

16.4. - 19.4., Mo., Mi., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 93 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 60 502 K **Outlook aus MS-Office**

2.7. - 5.7., Mo., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 93 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

OpenOffice.org

OpenOffice.org
Open Office.org ist ein freies Office-Paket, das alle wichtigen Anwendungen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationen unter einer einheitlichen Benutzeroberfläche zur Verfügung stellt. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Programmbestandteile Writer, Calc und Impress, die es Ihnen ermöglicht, selbstständig die wichtigsten Funktionen von OpenOffice.org für Ihre Aufgaben zu nutzen.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows

F 60 601 K (NEU) **OpenOffice.org**

12.3. - 16.3., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. — 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

F 60 602 K (NEU) **OpenOffice.org**

3.7. - 6.7., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. — 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren

Bitte beachten Sie, dass im Entgelt für die nachfolgenden Kurse keine Teilnahmebescheinigung enthalten ist.

PC-Einsteigerkurse und Aufbaukurse

PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7
Der Kurs wendet sich vorwiegend an alle Älteren, die Interesse am Umgang mit dem PC haben, bisher aber noch keine oder wenig Gelegenheit dazu hatten. Sie erlernen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Mit diesem Kurs wird die Grundlage zu weiterführenden Kursen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Internet geschaffen.
Nutzer von Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen.

F 61 001 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
26.3. - 13.4., Mo., Mi., Fr., 13 - 16.30 Uhr / 28 Ustd. — 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Wilfried Helmstreit

F 61 002 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
14.5. - 1.6., Mo., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 28 Ustd. — 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Herbert Thiel

F 61 003 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
4.6. - 18.6., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 28 Ustd. — 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Herbert Thiel

F 61 004 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
9.7. - 20.7., Mo., Do., Fr., Mo., Di., Do., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. — 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Dr. Wilfried Helmstreit

Grundkurs Notebookbedienung für Senioren
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben. Bringen Sie dieses zum Kurs bitte unbedingt mit. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie ein Notebook-PC äußerlich aufgebaut ist und wie man Tastatur und Touchpad benutzt. Der Schwerpunkt liegt auf den vielen Funktionstasten.
Sie erhalten auch eine Kurzeinführung in das Betriebssystem Windows.
Achtung: Dieser Kurs ist kein Ersatz für den vollständigen PC-Einsteigerkurs mit Windows 7.

F 61 005 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
5.3. - 9.3., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 006 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
30.4. - 4.5., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

HINWEIS:
Wenn Sie noch gar keine Erfahrung mit der Nutzung eines Notebooks haben, empfehlen wir, zunächst den „Grundkurs Notebookbedienung" zu besuchen.

Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7
Der Kurs wendet sich vorwiegend an alle Älteren, die Interesse am Umgang mit dem PC haben, bisher aber noch keine oder wenig Gelegenheit dazu hatten. Sie erlernen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Mit diesem Kurs wird die Grundlage zu weiterführenden Kursen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Internet geschaffen.
Nutzer von Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen.
Bringen Sie bitte Ihr Notebook zum Kurs mit.

F 61 008 K **Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
12.3. - 26.3., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 009 K **Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
17.4. - 10.5., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 010 K **Notebook-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
30.5. - 13.6., Mi., Fr., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 011 K **PC-Aufbaukurs für Senioren**
Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits Kenntnisse am PC haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Dies ist kein Einsteigerkurs.
Inhalte: Auffrischung der Kenntnisse zu Windows unter Berücksichtigung der verschiedenen Versionen. Grundlagen der Erstellung von Dokumenten wie Brief mit Bild, sowie Erstellung von Tabellen mit Anwendung einfacher Grundfunktionen. Weiterhin werden Grundkenntnisse zu Internet, E-Mail und Electronic Banking vermittelt. (Achtung: Aufgrund des geringen Stundenumfangs ist dies kein vollständiger Ersatz für die Grundkurse zu Word und Excel, sondern nur eine Konzentration auf einfache Anwendungen).
4.6. - 18.6., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

F 61 012 K **Sicher im Computeralltag: Kopieren und Einfügen von Text und Dateien**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie mit Maus oder Tastatur Texte und Dateien markieren, kopieren, verschieben und wieder einfügen. So lernen Sie z. B., wie die Dateien von Ihrem Rechner auf einen USB-Stick kopieren, oder wie Sie Texte aus dem Internet oder aus anderen Dokumenten in Ihre Textverarbeitung übernehmen.
Der Kurs ist als Ergänzung zum PC-Einsteigerkurs für Senioren gedacht und soll dazu befähigen, noch effektiver mit Windows und mit Anwendungsprogrammen umzugehen.
15.5. - 21.5., Di., Mo., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 013 K **Installation und Deinstallation von Programmen – Seniorenkurs**
Voraussetzung: Sie haben einen Windows-Einsteigerkurs besucht, trauen sich aber bisher keine Programminstallation zu.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Programme erfolgreich installieren und wieder von Ihrem Rechner entfernen. Sie werden Schritt für Schritt durch verschiedene Installationen geführt und erfahren dabei, wie und wo sich Programme auf dem Computer einquartieren.
22.5., Di., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Computerclub für Senioren
Nutzen Sie die PC-Technik der VHS zum selbstständigen Üben und Wiederholen, treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zum Erfahrungsaustausch. Kenntnisse am PC müssen schon vorhanden sein. Ein fachkundiger Ansprechpartner begleitet die Veranstaltungen.
Ein späterer Einstieg im Semester ist jederzeit möglich.

F 61 014 K **Computerclub für Senioren**
6.3. - 24.7., Di., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR
10 Termine im Semester, in der Regel 14-täglich
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

F 61 015 K **Computerclub für Senioren**
6.3. - 24.7., Di., 11 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR
10 Termine im Semester, in der Regel 14-täglich
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

Multimediakurse

F 61 201 K **Bilder verwalten und präsentieren mit Picasa – Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Picasa ist eine hervorragende, kostenlose Bildverwaltungssoftware, die dazu noch rudimentäre Bildbearbeitungsfunktionen enthält. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie Sie Bilder in Picasa hinzufügen, ordnen und bearbeiten und wie Sie Ihre Bilder anschließend in einer Diashow auf dem PC, als Film oder im Internet präsentieren.
Sie können Ihr eigenes Notebook zum Kurs mitbringen.
19.6. - 28.6., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 202 K **Grundlagen der Bildbearbeitung mit Corel Photo-Paint – Seniorenkurs**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Aufbau von Bilddateien, Dateitypen, Scannen, Bewertung der Qualität, Anpassung der Bilder an die Ausgabe (Druck, Bildschirm), Veränderung von Farben, Helligkeiten, Bildmontage, Freistellen von Bildteilen, Beschriftung, Kolorieren von Graustufen, Verwendung von Filtern, Druck
Die Anwendung der Techniken auf andere Bildbearbeitungsprogramme, u. a. Photoshop, ist problemlos möglich.
2.4. - 23.4., Mo., Mi., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 61 203 K **Gestaltung eines persönlichen Fotobuches – Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit einem Textverarbeitungsprogramm
Inhalt: Seit einiger Zeit bieten Unternehmen im Internet an, die eigenen Fotos in Form eines gebundenen Buches drucken zu lassen. Den Kunden wird dazu via Internet eine eigens dafür vorbereitete Software zur individuellen Buchgestaltung zur Verfügung gestellt. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit diverser Fotobuchsoftware. Sie erfahren, welchen Gestaltungsgrundlagen man folgen sollte, wie Bildvorlagen optimiert werden, wie man Texte und Bilder effektvoll arrangiert und wie man eine perfekte Druckvorlage für das ganz individuelle Fotobuch zusammenstellt. Wer möchte, kann am Ende des Kurses sofort für das erstellte Fotobuch einen Druckauftrag auslösen.
Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn vorhanden, Ihre persönlichen Fotos auf einem USB-Stick mit, mit der höchst möglichen Auflösung!
8.5. - 10.5., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 61 204 K **DVDs und CDs brennen mit Nero Express – Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
In diesem Kurs erhalten Sie eine kompakte Einführung in das Brennen von CDs/DVDs mit Nero Express. Sie lernen, CDs/DVDs zu kopieren, Daten- und Musik-CDs/DVDs zu erstellen und diese mit Nero Express zu brennen.
Die Kursteilnehmer/-innen erhalten eine CD mit Anleitungen und den aktuellen Nero-Updates.
24.5., Do., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 205 K **Scannen von Dokumenten, Bildern und Dias – Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Für die Weiterverarbeitung von Dokumenten, Bildern und Dias ist es unerlässlich, schon beim Einscannen alles richtig zu machen, so dass es später nicht zu bösen Überraschungen kommt. In diesem Kurs lernen Sie deshalb, wie Sie Ihre wertvollen Dokumente, Bilder und Dias optimal einscannen, indem Sie die richtige Auflösung wählen, Farbverfälschungen korrigieren sowie schärfen oder glätten.
Sie können gern Ihren eigenen Scanner mit Installations-Datenträger oder Notebook mitbringen.
7.5. - 11.5., Mo., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Internet- und Handykurse

Erster Einstieg ins Internet für Senioren
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Das Internet – was ist das? Provider und Online-Dienste, der Browser – das Fenster zum World Wide Web, Suchmaschinen, Surfen im Internet, Kommunikation

F 61 301 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
19.3. - 21.3., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 61 302 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
16.4. - 18.4., Mo., Mi., 8.30 - 11.45 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 61 303 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
14.5. - 16.5., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 61 304 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
18.6. - 20.6., Mo., Mi., 8.30 - 11.45 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 61 305 K **Bilder und andere Dateien erfolgreich per E-Mail versenden – Seniorenkurs**
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet, E-Mail-Adresse sollte vorhanden sein.
Dateien per E-Mail zu verschicken ist manchmal gar nicht so leicht. Da passiert es schon einmal, dass die E-Mail nicht gesendet werden kann oder beim Empfänger partout nicht ankommen will. Oder zwar ankommt – aber ohne Anhang. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Bilder und andere Dateien erfolgreich an eine E-Mail anhängen, welche Fallstricke dabei lauern und wie man sie umgeht.
2.4. - 4.4., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 306 K **Dateien aus dem Internet herunterladen – Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Texte und Dateien aus dem Internet, so z. B. Bilder, Musik, Videos, Programme und Dokumente, auf Ihrem Rechner abspeichern. Sie erfahren, welche Wege zum „Download" führen und welche Klippen Sie dabei umschiffen müssen. Und Sie werden merken, dass das gar nicht so schwer ist.
23.5. - 25.5., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 307 K **E-Mails senden und empfangen mit Windows Live Mail – Seniorenkurs**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, E-Mail-Adresse sollte vorhanden sein.
Windows Live Mail ist ein komfortables und leicht zu bedienendes E-Mail-Programm, mit dem das Verwalten Ihrer E-Mails wesentlich einfacher vonstatten geht als über die Weboberfläche Ihres E-Mail-Anbieters. In diesem Kurs lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Ihre E-Mail-Adresse in Windows Live Mail einrichten, E-Mails senden und empfangen und ein Adressbuch anlegen. Sie erhalten zudem eine CD mit der aktuellen Version von Windows Live Mail. Sie können gern Ihr Notebook mitbringen.
12.6. - 14.6., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 61 308 K **Reiseplanung und -buchung – kostengünstig über das Internet**

Voraussetzung: Grundkenntnisse bei der Nutzung des Internets
Inhalte: Reisen mit Bahn oder Linienbus in Deutschland und Europa: Fahrpläne, Preise, Angebote, Onlinebuchung / Flugreisen weltweit: schnell und kostengünstig recherchiert und gebucht / Billigairlines: Wer fliegt wohin? Buchung bei den Airlines / Hotelbuchung via Internet: ein Überblick über Suchmaschinen und Datenbanken / Preisvergleich von Pauschalreisen, Last-Minute-Angebote
Jeder Teilnehmer kann „seine" Reise unter fachkundiger Anleitung selbst recherchieren und erhält darüber hinaus eine umfangreiche Linksammlung zum Thema.
3.5., Do., 16 - 20.05 Uhr / 5 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arndt Kaiser

Hilfe – ich habe ein Handy! – Seniorenkurs

Sie haben Probleme mit Ihrem neuen Handy? Scheitern Sie daran, eine Telefonnummer zu speichern oder eine SMS zu versenden? Kommen Sie mit Ihrem Handy – wir erklären Ihnen, wie Sie es bedienen und lösen Ihre Anwendungsprobleme. Bringen Sie bitte neben Ihrem Handy (mit voll geladenem Akku) die Bedienungsanleitung, PIN- und PUK-Codes und die SIM-Karte mit.

F 61 401 K **Hilfe – ich habe ein Handy!**
4.4., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

F 61 402 K **Hilfe – ich habe ein Handy!**
23.5., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Microsoft Office-Aufbaukurse und Umsteigerkurse

HINWEIS:
Die folgenden Kurse beziehen sich auf das Programmpaket Office Professional 2007 bzw. 2010. Fragen zu älteren Office-Versionen können ebenfalls beantwortet werden.

F 62 001 K **Workshop Word für Windows**
Voraussetzung: Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen bei der Arbeit mit Word
Besuchen Sie den Workshop und stellen Sie Ihre Fragen, die sich aus Ihrer täglichen Arbeit mit dem Programm Word ergeben. Außerdem erfahren Sie im Kurs praktische Tipps zur effektiven Arbeit mit umfangreichen Textdokumenten, zum Handhaben von Tabellen und Tabstopps und zum Erstellen von thematischen Inhaltsübersichten. Probleme oder Fragen zu den Themen „Serienbriefe erstellen" und „Stichwortregister für eine Textdatei aufbauen" können im Kurs bearbeitet werden.
11.6. - 14.6., Mo., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 002 K **Word und Excel gemeinsam nutzen**
Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse in Word und Excel
Inhalt: Serienbriefe zu Adressen aus einer Exceldatei erstellen, Etiketten zu Artikeldaten einer Excelliste, Berechnungen einer Exceltabelle in ein Word-Briefdokument einfügen
2.5. - 4.5., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Aufbaukurs Excel
Voraussetzung: Sie haben bereits mit Excel gearbeitet oder einen Excel-Grundkurs besucht.
Inhalt: Tipps und Tricks für das Handhaben umfangreicher Tabellen am Bildschirm und für den komfortablen Ausdruck, absolute Zelladressen und Formeln über mehrere Tabellen erstellen, Datenbanken auswerten, Pivot-Tabellen erstellen und mit drag and drop gestalten, Wenn-Funktion benutzen, Mustervorlagen effektiv nutzen, Makros mit dem Makrorecorder aufzeichnen, eigene Symbolleisten anlegen

F 62 003 K **Aufbaukurs Excel**
6.3. - 15.3., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 004 K **Aufbaukurs Excel**
15.5. - 5.6., Di., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 005 K **Aufbaukurs Excel**
10.7. - 19.7., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 006 K **Excel für Fortgeschrittene: VBA – Visual Basic für Applikationen – Einführung**
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse zu Excel
Inhalt: Sprachelemente der Programmierung wie Variablen, Konstanten und deren Geltungsbereiche, Datentypen, Strukturelemente wie Sequenz, Selektion und Iteration, Funktionen und Prozeduren, Erstellen einer interaktiven Benutzeroberfläche für den Datenzugriff auf Tabellen
3.5. - 15.5., Do., Mo., Mi., Fr., Di., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 106 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Lange

F 62 007 K **Effektive Datensuche in Tabellen mit Excel 2007**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: Datenbankfunktionen im Programm Excel benutzen, um umfangreiche Listen zu durchsuchen und nach unterschiedlichen Kriterien auszuwerten, Teilergebnisse erstellen, Suchergebnisse gliedern, Spezialfilter verwenden für besondere Auswertungsmöglichkeiten
4.6. - 6.6., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 008 K **Praktische Nutzung der Wenn-Funktion in Excel 2010**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: spezielle Funktionen in Excel zum Berechnen von Provisionen oder Rabattbeträgen für Verkäufer oder Kunden kennenlernen, mit Sverweis-Funktion, Wenn-Funktion mit logischer Verknüpfung und den Funktionen ZählenWenn und SummeWenn arbeiten
24.4. - 26.4., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 009 K **Diagramme mit Excel 2010**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: passende Diagrammtypen für die darzustellenden Daten auswählen, Diagramme erstellen, Diagramme professionell formatieren, spezielle Diagrammarten einsetzen, dynamische Diagramme nutzen, Diagramme mit Sekundärachsen, Trendlinien, Excel-Diagramme in der Office-Umgebung: PowerPoint, Access, Word
16.4. - 20.4., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

F 62 018 K **Aufbaukurs Access**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit Access gearbeitet oder einen Access-Grundkurs besucht.
Inhalt: Verknüpfung mit anderen Datenbanken, Einbinden von Grafiken, Diagrammen und Bildern, komplexe Gültigkeitsregeln, Steuerelemente, Makros, Aufbau eines Menüsystems
25.6. - 29.6., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

F 62 010 K **Aufbaukurs PowerPoint**
Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Präsentationsgrafiken mit PowerPoint“ oder entsprechende Vorkenntnisse
Inhalt: Präsentationen für Vorträge erstellen und gestalten, Vorlagen und Designs aus dem Programm nutzen, Folienmaster handhaben, eigene Präsentationsvorlagen erstellen, Präsentationen miteinander verknüpfen, Handzettel für komfortablen Ausdruck verwenden, mit interaktiven Schaltflächen arbeiten, Animationseffekte für ausgewählte Objekttypen einrichten, Präsentationen in verschiedenen Formaten veröffentlichen (für CD, für Web), Diagramme in Folien einfügen, mit vorhandenen Daten arbeiten und gestalten
8.5. - 10.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 011 K **Animationen und interaktive Elemente mit PowerPoint**

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows. Grundkenntnisse in PowerPoint sind von Vorteil.
Inhalt: Lassen Sie Ihre Präsentationen lebendig werden. Dieser Kurs widmet sich ganz den Animationen und interaktiven Elementen im Powerpoint. Sie lernen alle Funktionen des Programms kennen, die sich für die Erstellung von bewegten Sequenzen oder Spielen nutzen lassen. Dazu gehören u. a. die benutzerdefinierte Animation von Objekten, das Einfügen und Verwenden von Schaltflächen, Hyperlinks und Triggern. Sie werden im Kurs eigene animierte Grußkarten und Spiele erstellen, die Sie dann beispielsweise an Freunde und Familie per E-Mail verschicken können.
2.6. - 10.6., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jördis Dörner, Dipl.-Ing. für Medientechnik

F 62 012 K **PowerPoint-Karaoke (Workshop)**

Voraussetzung: Sie haben bereits mit PowerPoint gearbeitet oder einen PowerPoint-Kurs besucht.
Thema: Nachdem man die technischen Möglichkeiten des Programms PowerPoint kennengelernt hat, ist man nicht am Ziel, sondern am Anfang: Wie bunt darf die Präsentation werden? Wie schnell? Wie laut? Der Workshop bietet einige theoretische Überlegungen, bevor jeder einzelne Teilnehmer gefragt ist, seine Vorstellung einer guten Präsentation für das berufliche oder studentische Umfeld vorzustellen.
Inhalt: Aus Amerika kommt ein „Spiel" der mittleren Management-Etage zu uns; PowerPoint-Karaoke. Man bekommt eine fremde Präsentation vorgesetzt und muss daraus das Beste machen. Dabei lernen wir durch Best Practice- (und Worst Practice-) Beispiele von anderen. In der „Lostrommel" befinden sich Präsentationen von Studenten, Diplomanden und börsennotierten Aktiengesellschaften.
25.6., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

HINWEIS:
Voraussetzung für die Kurse zum Umstieg auf Office 2010 sind anwendungsbereite Grundkenntnisse der jeweiligen Programme in den Versionen 2003 oder 2000.

6

F 62 013 K **Office 2010 – Umstieg, der sich lohnt**

Inhalt: Im Kurs lernen Sie die neue Benutzeroberfläche der Versionen 2007 bzw. 2010 kennen. Sie gestalten Texte und Tabellen mit der neuen Wordversion und erstellen Formeln, Funktionen und Diagramme mit der neuen Excelversion.
26.3. - 28.3., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

F 62 014 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 – praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Word 2010**

Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Dokumentansicht anpassen, Formatvorlagen anwenden, Standard-Formatvorlage individuell anpassen, Text suchen und ersetzen, Rechtschreib- und Grammatikfehler korrigieren, Tabulatoren einfügen, Tabelle einfügen sowie bearbeiten und formatieren, Tabellenüberschriften verwenden, Text in Tabelle umwandeln und umgekehrt, Übersicht über die verschiedenen Schnellbausteine, Deckblatt-Schnellbaustein erstellen und einsetzen, Kopf- und Fußzeile einfügen, einfach Hoch- und Querformate mischen, Seitenlayout anpassen, Inhaltsverzeichnisse einfügen, Serienbrief Schritt für Schritt anwenden, Etiketten erstellen.
2.4., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 62 015 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 – praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Excel 2010**

Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Formatierungen analog Excel 2003, bedingte Formatierung zuweisen und Regeln anwenden, Tabelle formatieren und filtern, neue Möglichkeiten beim Sortieren, Formeln mit strukturierten Verweisen.

4.4., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 62 016 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 – praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Outlook 2010**

Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Outlook einrichten, Ansicht individuell anpassen, Ansichten auf andere Ordner übernehmen, E-Mails senden und Signatur einrichten, Unterhaltungsansicht als Arbeitserleichterung, QuickSteps, Regeln einrichten, Abwesenheitsassistent und Optionen einrichten, weitere Verbesserungen bei der Sofortsuche, Farbkategorien anwenden und zur Nachverfolgung kennzeichnen, Besprechungsanfragen und Kalenderberechtigungen anwenden, Kalenderansichten nutzen, mit Aufgaben arbeiten, Arbeiten mit den Kontakten, Outlook-Datendateien nutzen.

23.4., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 62 017 K **Effektiver Umstieg auf Office 2010 – praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in PowerPoint 2010**

Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Entwurfsvorlagen nutzen und anpassen, bestehende Folien übernehmen, Folienlayouts anwenden, eine Präsentation in der Gliederungsansicht erstellen, Formen einfügen, Formen mit Effekten gestalten, eigene Formen gestalten, Bilder bearbeiten, Smartcards entdecken, mit Animationen arbeiten, Bilder und Animationen wirkungsvoll einsetzen, Videos integrieren, Folienmaster und Design erstellen.

30.4., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Windows, Datenmanagement, Dokumentenverwaltung

Windows aufräumen und säubern

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows XP/Vista/7

Mit der Zeit sammeln sich viele überflüssige Dateien auf dem Computer, der Festplattenspeicher schrumpft beständig und Windows startet immer langsamer – das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen Sie zunächst, wo Sie die nicht benötigten Dateien finden und wie Sie diese bequem in einem Vorgang löschen, wie Sie den Systemstart Ihres Windows wieder beschleunigen und damit gleichzeitig die Systemstabilität erhöhen. Sie erhalten zudem eine CD mit nützlichen Säuberungsprogrammen (Freeware).

F 62 101 K **Windows aufräumen und säubern**

27.3., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 62 102 K **Windows aufräumen und säubern**

9.5., Mi., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 62 103 K **Virtuelle Maschinen erstellen mit MS Virtual PC**

Voraussetzung: Die Teilnehmer/-innen müssen sicher im Umgang mit Windows 7/XP/Vista sein, z. B. die Installation von Programmen beherrschen.
Virtuelle Maschinen eignen sich hervorragend zum sicheren Surfen im Internet oder zum Ausprobieren neuer Software und Systemeinstellungen. Microsoft bietet mit Virtual PC eine kostenlose Möglichkeit, solche Maschinen zu erstellen und zu nutzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Virtual PC installieren, eine virtuelle Maschine erstellen und welche lizenzrechtlichen Bestimmungen Sie zu beachten haben. Sie erhalten zudem eine Programm-CD und eine Liste kompatibler Gastsysteme.
14.5. - 16.5., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 62 104 K **Ein Notfall-Windows auf dem USB-Stick einrichten und nutzen**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows 7/Vista/XP
Ist Ihr Windows von einem Virus befallen oder startet nicht mehr, hilft nur noch der Techniker – oder Ihr mit einem Notfall-Windows ausgestatteter USB-Stick.
Sie erhalten in diesem Kurs ein Notfall-Windows für Ihren USB-Stick und lernen ganz grundlegend, wie Sie von diesem USB-Stick Ihren Rechner starten und anschließend Viren entfernen und Daten retten können.
Bitte bringen Sie Ihren USB-Stick mit einer Mindestgröße von 1 GB mit. Dieser Kurs ist auch geeignet für mit TrueCrypt verschlüsselte Festplatten.
25.4. - 27.4., Mi., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

F 62 105 K **Daten im Internet speichern und synchronisieren mit Dropbox**

Voraussetzung: Die Teilnehmer/-innen müssen sicher im Umgang mit Windows sein und bereits im Internet surfen. Grundlegende Englischkenntnisse sollten ebenfalls vorhanden sein.
Inhalt: Dropbox ist ein Dienst, um auf einfache Weise wichtige Daten im Internet zu sichern oder mit anderen Menschen zu teilen. Das Programm läuft nicht nur auf Windows, sondern u. a. auch auf Linux, MacOS, iPhone/iPad, Android und Blackberry, so dass Sie von fast jeder Plattform aus auf Ihre Daten zurückgreifen können. Verändern sich Daten, werden sie automatisch auf jedem angeschlossenen Gerät synchronisiert. Schließlich bietet Dropbox auch eine Versionierung, so dass immer der Rückgriff auf ältere Versionen eines Dokuments möglich ist.
17.7. - 19.7., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Projektplanung mit MS Projekt

F 62 201 K **Grundlagen MS Project 2007 – erfolgreiches Planen und Verwalten von Projekten**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit Word
Die Planung und Umsetzung von Projekten stellt hohe Anforderungen an alle Projektbeteiligten. Im Kurs sollen die Grundlagen von MS Project vermittelt werden. Die Teilnehmer/-innen lernen ein Projekt zu planen und beispielsweise durch eine Veränderung der Ressourcenzuweisung steuernd einzugreifen und tagesaktuell zu überwachen.
Inhalte: grundlegende Einführung in das Projektmanagement, Werkzeuge von MS Project, Projektphasen, Prozesse und Planung, Projektanalyse, Kapazitätsabgleich, Tabellen, Masken, Ansichten, Filter, Projektverfolgung: Aktualisierung, Termine, Kosten, Projektauswertung: Berichtswesen, Ansichten, Berichte, individuelle Programmanpassungen
12.6. - 21.6., Di., Do., Mo., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Programmierung, Netzwerke

Kurse zur Internetprogrammierung finden Sie unter der Überschrift „Internet, Kommunikation".

Vom Problem zum Programm – der Einstieg in die Welt des Programmierens
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Wie komme ich von einem Problem zu einem Programm? – Wie muss das Problem aufbereitet werden, um ein Programm zu erstellen und welche Hilfsmittel gibt es hierfür? Solche oder ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt eines jeden Anfängers, der sich mit der Programmierung eines PCs beschäftigt. Die Erfahrungen zeigen, dass gerade den Anfängern die Algorithmierung Schwierigkeiten bereitet. Vermittelt werden Kenntnisse über die Technologie, Ablaufstrukturen und Darstellungsmittel von Algorithmen als Voraussetzung für die Programmierung. Einfache alltägliche Prozesse werden algorithmiert und in eine gängige Programmiersprache umgesetzt. Der Kurs ist auch für Schüler und Studenten sehr gut geeignet.

F 63 001 K **Vom Problem zum Programm – der Einstieg in die Welt des Programmierens**
30.3. - 1.4., Fr., 17 - 21.05, Sa., 8 - 12.15, So., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

F 63 002 K **Vom Problem zum Programm – der Einstieg in die Welt des Programmierens**
23.7. - 27.7., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 12.45 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

Programmieren in C++2010, C# 2010, Java, Visual Basic 2010
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft.
Die Kurse richteten sich an Einsteiger in den jeweiligen Programmiersprachen.
Besonderes Augenmerk wird auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Kurs entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.

F 63 003 K **Programmieren in Visual C++ 2010**
3.4. - 24.4., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Kein Kurs am 5.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

F 63 004 K **Programmieren in Visual C 2010**
3.5. - 24.5., Do., Di., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

F 63 005 K **Programmieren mit Java**
9.7. - 20.7., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

F 63 006 K **Programmieren mit Visual Basic 2010**
4.6. - 15.6., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

F 63 101 K **TCP/IP-Netzwerke**
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse zu Windows oder Unix/Linux
Inhalt: Netzwerktopologien, OSI-Referenzmodell, Paketstruktur, Ports, Sockets, Adressierung, Routing, Bridging, Switching, Subnetting
2.7. - 4.7., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

Computer Aided Design – CAD

CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2012
Kleine Teilnehmergruppe (max. 9 TN).
Zielgruppe: Ingenieure, Techniker, Technische Zeichner, Mitarbeiter in Planungsbüros
Voraussetzung: technisches Grundwissen, sicherer Umgang mit dem PC unter Windows
AutoCAD-Kenntnisse werden heute für Technische Zeichner, Ingenieure und Mitarbeiter in Planungsbüros nahezu überall vorausgesetzt. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Voraussetzungen zur praktischen Nutzung von AutoCAD anhand der Version 2009 nach dem Prinzip „Verstehen und Anwenden". An erster Stelle steht das Verstehen des wesentlichen Unterschieds zwischen dem herkömmlichen Technischen Zeichnen und CAD. Dieses Verständnis ist die wichtigste Voraussetzung für das erfolgreiche Arbeiten mit CAD. Nach einer Einführung in die Arbeitsumgebung von AutoCAD 2009 wird das exakte Zeichnen und Ändern von Objekten unter Nutzung der dazu von AutoCAD zur Verfügung gestellten Werkzeuge erlernt. Weiterhin werden behandelt: Layertechnik und Objekteigenschaften, Textstile und Text, Schraffuren, Blöcke, Arbeiten mit Modell- und Papierbereich, Bemaßungsstile und Bemaßungen.

F 63 201 K **CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2012**

12.3. - 2.4., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 35 Ustd. 167 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger,
Dipl.-Ing. für Maschinenbau

F 63 202 K **CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2012**

2.6. - 17.6., Sa., So., 8 - 13.15 Uhr / 35 Ustd. 167 EUR
Wochenendkurs, dreimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger,
Dipl.-Ing. für Maschinenbau

F 63 204 K **AutoCAD 2012 – Grundlagen der 3D-Modellierung**

Die 3D-Modellierung ist die konsequente Weiterführung des Grundgedankens von AutoCAD:
Ein computerinternes Modell beschreibt mathematisch exakt die Geometrie eines Werkstücks oder Objekts und liefert die Plattform für die maschinelle Weiterverarbeitung der Daten.
Layouts (Zeichnungen) werden mit Hilfe von Ansichtsfenstern im Papierbereich automatisch generiert. 2D-„Modelle" sind jedoch mit schwerwiegenden Mängeln und Einschränkungen behaftet, die eben diese maschinelle Weiterverarbeitung der Geometriedaten stark einschränken.
Die Volumenmodellierung eröffnet völlig neue Möglichkeiten für Konstruktion und Layout:
- Einsatz BOOLEscher Operationen für die Erzeugung und den „Zusammenbau" von Geometrien,
- vielfältige Methoden der Volumenkörpergenerierung (z. B. Extrusion, Rotation, Sweeping),
- automatische Ermittlung von Flächen und Volumina, von Schwerpunkten und Massendaten,
- automatische Zeichnungsgenerierung (Trennung sichtbare/unsichtbare Körperkanten, Schnitte),
- nahezu fotorealistische Präsentation von Modellen.

Der Kurs soll ein grundlegendes Verständnis des Arbeitens mit 3D-Modellen und der sich ergebenden Möglichkeiten sowie elementare praktische Fähigkeiten vermitteln.

18.6. - 16.7., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 35 Ustd. 146 EUR
Kein Kurs am 27.6. und 4.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger,
Dipl.-Ing. für Maschinenbau

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 EUR (oder 40.000 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Automatisierungstechnik – SPS

F 63 301 K **Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) – Grundkurs STEP®7**

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Verständnis für die Programmiersprache STEP®7 unter Anwendung der Programmiersoftware WINSPS S7 V2.x, Realisierung kleiner Automatisierungsprogramme in strukturierter Programmierung.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, günstig ist Grundwissen in der Automatisierungstechnik
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Installieren des WINSPS S7 FUP Editors mit Befehlskatalog und Einführung in die Programmier- und Simulationssoftware; Darstellung der Möglichkeiten einer strukturierten SPS-Programmierung am praktischen Beispiel; Entwurf einfacher SPS-Programme für praxisorientierte Problemlösungen unter Anwendung von Merkern, Zähl- und Zeitfunktionen u. a.; Abarbeitung und Test der erstellten Programme in der Simulation des Automatisierungsgerätes SIMATIC® S7 300 oder kompatibler Steuerungen; Demonstration einer Prozesssimulation mit selbst erstellten SPS-Programmen zur realitätsnahen Erprobung der Automatisierungsprojekte.
5.5. - 13.5., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 126 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg,
Dipl.-Ing. für Informationselektronik

F 63 302 K **Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS)**

Workshop STEP®7 – SIMATIC® S7 300
Voraussetzung: Grundwissen zur Programmiersprache STEP®7 (gemäß Kurs F 63 301 K), Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Ziel: sicherer Umgang mit einem SIMATIC® S7 300 kompatiblen Automatisierungsgerät, Verdrahtung, Inbetriebnahme und Test kleinerer Automatisierungslösungen
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Vorstellung der verschiedensten Komponenten SIMATIC®-S7-300-kompatibler Steuerungen; Aufbau, Verdrahten und Konfigurieren des Automatisierungsgerätes; Herstellung der Verbindung zum Programmiergerät über Ethernet- oder MPI-Adapter; Anwendung einfacher SPS-Programme zur Steuerung von Aktoren und Auswertung von Sensoren an praktischen Modellen; Diagnose und Fehlersuche mit WINSPS S7 V2.x; Vorstellung des Programms EasyShow zur Bedienung und Visualisierung des Prozesses.
14.5. - 16.5., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg,
Dipl.-Ing. für Informationselektronik

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Linux

Die unterschiedlichen Kursentgelte sind durch verschiedene Mindestteilnehmerzahlen begründet.

Einführung in das Betriebssystem Linux

Voraussetzung: Kenntnisse am PC
Linux ist ein freies und quelloffenes Betriebssystem, das sich in den letzten Jahren zu einer stabilen und erfolgreichen Plattform für viele Einsatzgebiete entwickelt hat. Die Einführung erklärt die Installation und die Einrichtung eines Linux-Systems auf einem PC. Weiterhin werden Schritte beim Arbeiten mit Linux erklärt, die sich sowohl auf die grafische Benutzerschnittstelle, als auch auf die kommandozeilenorientierte Shell beziehen.

F 64 001 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
13.3. - 15.3., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

F 64 002 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
12.5. - 13.5., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

F 64 011 K **Linux-Aufbaukurs**
Voraussetzung: Besuch des Kurses „Einführung in das Betriebssystem Linux“ oder entsprechende Kenntnisse
Der Linux-Aufbaukurs beschäftigt sich vornehmlich mit administrativen Aufgaben der Verwaltung des Betriebssystems und dessen Aufbau. Dabei werden das Bootkonzept, die Steuerung von Prozessen, die Möglichkeiten der Softwareverwaltung, grundlegende Netzwerkeinstellungen und die Kernelkonfiguration näher erläutert. Auch die Verwendung der Shell (bash) findet dabei wieder Berücksichtigung.
23.5. - 25.5., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

F 64 021 K **Linux im Netzwerk**
Voraussetzung: Besuch der Kurse „Einführung in das Betriebssystem Linux“ und „Linux-Aufbaukurs“
Inhalt: Linux ist ein Netzwerkbetriebssystem. Aus diesem Grund bietet es eine Reihe von Diensten an, die den Aufbau und die Administration eines Computernetzwerkes ermöglichen. Dieser Kurs führt Sie in die Arbeit eines Linux-Servers ein, mit dem Sie sowohl Windows-PC als auch Linux/UNIX-Workstations bedienen können. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, wie man Linux z. B. als Datei- und Druckserver (Samba) oder als Server für Internetdienste (FTP, WWW) einrichten und konfigurieren kann. Zusätzliche Hinweise zu Netzwerk-Infrastruktur- (Router, DNS) und Sicherheitsdiensten (Proxy, Firewall) vervollständigen die Thematik.
5.6. - 7.6., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

F 64 031 K **Die Shell bash-Programmierung / I**

Voraussetzung: Kurs „Einführung in das Betriebssystem Linux“ oder entsprechende Kenntnisse
Inhalt: Die Shell ist zum Beispiel für die Konfiguration von Linux und für Routineaufgaben unersetzlich. Im ersten Teil werden neben vielen Shellkommandos vertiefende Themen der Shell behandelt: Variable, Aliase, interne und externe Kommandos sowie Quoting, Ein- und Ausgabeumlenkung, Pipeline und Kommandosubstitution. Weiterhin wird der Aufbau und das Programmieren von Shellskripten erläutert und durch Übungen vertieft. Ablaufsteuerung wie bedingte Ausführung oder Schleifen werden ebenso behandelt wie die Ein- und Ausgabe, Parameterübergabe und Exitstatus.
20.6. - 22.6., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

F 64 032 K **Die Shell bash-Programmierung / II**

Voraussetzung: Kurs „Die Shell bash – Programmierung / I“
Inhalt: Im 2. Teil des Kurses werden die Fehlersuche in Shellskripten sowie spezielle Shellkommandos wie trap, let, eval und xargs behandelt sowie das Programmieren von Funktionen und der Aufbau der Dateien zur Steuerung der Shell. Das Thema „Reguläre Ausdrücke“ wird anhand der Kommandos grep und sed besprochen und es wird auf die zeitgesteuerte Ausführung von Shellskripten eingegangen. Beispiele und Übungen vertiefen den Stoff.
Beide Kurse versetzen die Teilnehmer/-innen auch in die Lage, die Systemskripte von Linux zu verstehen und bei Bedarf zu modifizieren.
26.6. - 28.6., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

6

Die VHS gewährt

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Ermäßigungen

Ermäßigungen in Höhe von 50 % erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS“ eine 50%ige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet.

Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 %) erhalten eine Ermäßigung von 30 %.

Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.

Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.

Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.
(Lesen Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende der Programmbroschüre.)

Grafiksoftware

F 65 001 K **Grafikprogramm CorelDraw**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Bildschirmeinrichtung, Grundformen von Objekten und ihre Veränderung, Umrissgestaltung, Farbenlehre, Füllung von Objekten, Effekte, Positionier- und Zeichenhilfen, Technisches Zeichnen, Textgestaltung, Einbeziehung von Fotos, Layouten von Visitenkarten, Plakaten, Einladungen, Broschüren u. ä., Druck
Die Anwendung der Techniken auf andere Vektorgrafikprogramme ist problemlos möglich.
Der Kurs beinhaltet keine Arbeit mit Photo-Paint.
27.3. - 17.4., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Kein Kurs am 5.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 65 002 K **Grafikprogramm Illustrator**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Bildschirmeinrichtung, Grundformen von Objekten und ihre Veränderung, Umrissgestaltung, Farbenlehre, Füllung von Objekten, Effekte, Positionier- und Zeichenhilfen, Technisches Zeichnen, Textgestaltung, Einbeziehung von Fotos, Layouten von Visitenkarten, Plakaten, Einladungen, Broschüren u. ä., Druck
Die Anwendung der Techniken auf andere Vektorgrafikprogramme ist problemlos möglich.
6.6. - 18.6., Mi., Fr., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS5
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Adobe InDesign ist eines der führenden Layoutprogramme. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen und die Philosophie von Adobe InDesign kennen. Anhand von praktischen Aufgaben wird vermittelt, wie mit Rahmen, Musterseiten, Ebenen, Formatvorlagen, Schrift und Texten sowie Bildern und Grafiken umgegangen wird. Begleitend bietet das Seminar einen Überblick über die Grundlagen des Desktop-Publishing.

F 65 003 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS5**
19.3. - 30.3., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

F 65 004 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS5**
17.4. - 8.5., Di., Do., 8.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann

F 65 005 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS5**
12.6. - 28.6., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

F 65 006 K **Adobe InDesign – Workshop**
Der InDesign-Workshop baut auf dem VHS-Kurs „Desktop-Publishing mit Adobe InDesign" auf. In diesem Kurs wird das Arbeiten an praktischen Beispielen vertieft. Es geht weniger um das Vermitteln neuen Wissens, sondern um das Anwenden bereits gewonnener Erfahrungen mit dem Programm. Die Kursteilnehmer/-innen erstellen unter Anleitung Publikationen für den Printbereich und haben hier die Möglichkeit, auf Fragen zum Programm praxisnahe Antworten zu erhalten. In diesem Übungskurs lernen Sie zudem, wichtige Funktionen des Programms optimal zu nutzen sowie wiederkehrende Arbeiten in der täglichen Layoutproduktion zu automatisieren.
9.7. - 13.7., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

Bildbearbeitung

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Voraussetzung: Kenntnisse am PC/Mac und sicherer Umgang mit dem Betriebssystem
Inhalt: Aufbau von Bilddateien, Dateitypen, Anpassung der Bilder an die Ausgabe (Druck, Bildschirm), Veränderung von Farben, Helligkeiten, Bildmontage, Freistellen von Bildteilen, Einbau von Effekttexten, Verwenden von Ebenen, Erzeugung effektvoller Bitmapgrafiken durch Verfremdung mittels Filter, Druck
Sie können gern einen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Kurs mitbringen.

F 65 101 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
6.3. - 22.3., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 65 102 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
25.4. - 11.5., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 65 103 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
22.5. - 7.6., Di., Do., 8.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Luttermann

F 65 104 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
20.6. - 6.7., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Aufbaukurse zur Bildbearbeitung
Die folgenden vier Kurse sind als Aufbaukurse zur professionellen Bildbearbeitung gedacht. Sie können auf unseren VHS-PC arbeiten oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Unterricht mit.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Wer alle vier Kurse bucht, erhält auf den letzten einen Rabatt von 50 %. Dies gilt nur beim Zustandekommen aller vier Kurse – siehe unsere AGB.

F 65 105 K **Bildbearbeitung – Aufbaukurs 1**
Inhalt: Arbeit mit Ebenen: Ebenenmasken, Ebeneneffekte, Füllebenen, Anpassungsebenen, Blendenkorrektur, Bildentzerrung, Bildmontage
10.7., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 65 106 K **Bildbearbeitung – Aufbaukurs 2**
Inhalt: Arbeit mit Kanälen: alpha-Kanäle, Kanalberechnungen, Anpassen
12.7., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 65 107 K **Bildbearbeitung – Aufbaukurs 3**
Inhalt: Workshop Textgestaltung und Texteffekte in der Bildbearbeitung
17.7., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 65 108 K **Bildbearbeitung – Aufbaukurs 4**
Inhalt: Automatisierung (Aktionen, Katalogisierung), Ex-/Importe, Arbeit mit Effektfiltern
19.7., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

F 65 109 K **Erfolgreich Fotos verkaufen über Online Bildagenturen**
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows und mit dem Internet, günstig sind Grundkenntnisse der digitalen Bildbearbeitung. Eine Digitalkamera (mindestens 8 Megapixel) sollte zum Kurs mitgebracht werden.
Inhalt: Sie fotografieren gern? Wohin mit dem ganzen Bildmaterial? Könnte eine Bildagentur Fotos von mir benötigen? Wie erstelle ich gute „Stockfotos"? Wie müssen die Fotos bearbeitet sein? Welche Voraussetzungen müssen akzeptable Stockfotos erfüllen? Wie nehme ich eine effektive Archivierung der Fotodateien vor? Wie muss ich die Fotos verschlagworten, damit Sie online gefunden werden? Welche Online Bildagenturen gibt es und wie lade ich die Fotos zu den Bildagenturen hoch? Wie kann ich damit gutes Geld verdienen?
Ziel dieses Kurses ist es, perfekt inszenierte und bearbeitete Fotos zu erstellen, um sie bei Bildagenturen hochzuladen und zu vermarkten. Dies erfordert spezielles Wissen im Bereich der Fotografie, der professionellen Bildbearbeitung sowie im Umgang mit dem Medium Internet.
Der zweite Kurstermin findet im eigenen Studio der Dozentin, eingeteilt in Kleingruppen zu je max. 3 TN, am 8.5. oder 9.5. statt. Die Einteilung der Gruppen erfolgt zu Kursbeginn am 7.5.2012.
7.5. - 16.5., Mo., 17 - 21.05, Di., (Mi.), Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 156 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 65 110 K NEU **Logo, Briefpapier und Visitenkarten für Kleinunternehmer**
Ausgehend von der Firmengeschichte, der eigenen Berufserfahrung, dem Produkt, der Dienstleistung und den persönlichen Zielen entsteht unter theoretischer und praktischer Anleitung ein individuelles und repräsentatives Erscheinungsbild. Wir arbeiten mit freier Software (Gimp, Scribus und Inkscape). Das Logo wird optimiert für Briefpapiervordrucke, E-Mails und Visitenkarten unter Microsoft Word oder Open Office.
22.5. - 29.5., Di., Do., Di., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Eschenhagen, Dipl. Grafik-Designer

Internetprogrammierung, Webseitenerstellung

Einen Kurs zur Internetprogrammierung mit der Programmiersprache Java finden Sie unter der Überschrift „PC-Spezialkurse“.

Webseiten-Erstellung – HTML
Voraussetzungen: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, Erfahrung im Umgang mit dem Internet
Inhalt: Die Hypertext-Sprache als Grundlage für Webseiten, Aufbau und Struktur einer Webseite, Einbinden von Texten, Bildern und einfachen Frames, Erstellen von Verweisen (Links), Übungen mit Erstellen von HTML-Dateien über einen Texteditor

F 66 001 K **Webseiten-Erstellung – HTML**
5.3. - 9.3., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 66 002 K **Webseiten-Erstellung – HTML**
24.3. - 25.3., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

F 66 003 K **Webseiten-Erstellung – HTML**
16.4. - 20.4., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 66 004 K **Webseiten-Erstellung – HTML**
7.5. - 11.5., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 66 005 K **Webseiten-Erstellung – HTML**
23.6. - 24.6., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 66 006 K **Webseiten-Erstellung – HTML**

23.7. - 27.7., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Als Ferienkurs für Schüler ab 14 Jahren sehr gut geeignet.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 66 007 K **Webseiten-Erstellung – CSS**
Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung – HTML besucht.
Thema: Eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet sich dem Web-Designer mit der Einbindung von Cascading Style Sheets (CSS) in die bekannte HTML-Struktur. CSS ersetzt nicht HTML, sondern ergänzt es. Das HTML-Dokument wird durch CSS leichter und exakter zu formatieren.
Inhalt: CSS; Schriftformate, Farbsysteme, das Prinzip der Kaskadierung, Vererbung von Formaten, das Rahmen- und Boxenmodell, die neuen Möglichkeiten der Webseiten-Gestaltung
Die Erstellung der HTML-Seiten mit CSS erfolgt über einen Text-Editor.
21.5. - 25.5., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 66 008 K **Webseiten-Erstellung – JavaScript**

Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML und CSS gearbeitet oder die Kurse Webseiten-Erstellung – HTML und Webseiten-Erstellung – CSS besucht.
Thema: Eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet sich dem Web-Designer mit Dynamic HTML. In die bekannte HTML-Struktur werden neben CSS-Formatierungen nun auch JavaScript-Beispiele eingebunden, welche die Möglichkeiten einer Website um die Faktoren Dynamik und Interaktion erweitern.
Inhalt: DHTML, CSS, JavaScript; Menüs und Formulare, Schreiben eigener Funktionen, Popup-Fenster, Beispiele einer leichten Passwortabfrage und eines Umrechners
Die Erstellung der HTML-Seiten erfolgt über einen Text-Editor.
5.6. - 7.6., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 66 009 K **Webseiten-Erstellung (Workshop)**

Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML, CSS und ein wenig JavaScript gearbeitet oder die Kurse Webseiten-Erstellung (Teile 1-3) besucht.
Thema: Was fängt man mit dem Wissen in HTML, CSS und JavaScript an? Wie sieht eine attraktive Website aus?
Inhalt: Wir betrachten professionelle Websites und lernen von den Fehlern anderer, unter den Gesichtspunkten Ästhetik, Barrierefreiheit, Code-Validität. Wir setzen uns gemeinsam ein Gestaltungsziel und versuchen in der Gruppe mit unseren Mitteln, dieses Ziel zu erreichen. Dieser Workshop ist ergebnisoffen. Gern können auch eigene Webprojekte vorgestellt werden.
16.6., Sa., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

F 66 010 K **Grundlagen PHP/MySQL zur Webseitenerstellung**

Voraussetzung: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Inhalt: Eine Einführung in PHP, Programmieren im Internet, Grundlagen und Voraussetzungen, serverseitige Programmierung und Tools, Grundstrukturen und wichtige Elemente, Einbeziehung einer MySQL-Datenbank, Anwendungsbeispiele: Formularauswertung, Gästebuch, Counter, modulare Webseiten u. a.
25.4. - 4.5., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

Dr. Klaus Kunze, Internet, Programmieren

Seit dem Start des Internets bin ich am Rechenzentrum der Universität Leipzig tätig. Dort habe ich immer bei der Einarbeitung der Kollegen in die neuen Möglichkeiten des sich entwickelnden Netzes mitgewirkt. Folgerichtig habe ich dann auch an der Volkshochschule Kurse zum Internet, was es kann und was es für jeden bringen kann, durchgeführt.
Den Durchbruch des Internets – mit seinen bunten Seiten, für die allgemeine Nutzung – habe ich hautnah an der Universität miterlebt. Die Erfahrungen bei der Erstellung von Webseiten für die Universität und das Universitätsrechenzentrum (in den Anfangsjahren auch für die Stadt Leipzig und die VHS) gebe ich gern in Kursen zur HTML-Sprache, PHP/MYSQL und bei der Bereitstellung des Content Management Systems Typo3 weiter. Es macht Freude zu sehen, wie das Internet den Alltag durchdringt und in den Kursen die Fragen spezieller und konkreter werden.

F 66 011 K **Grundlagen PHP**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Inhalt: systematische Vermittlung der PHP-Grundlagen anhand von Beispielen für häufig wiederkehrende Programmieraufgaben, Aufbau und Struktur von PHP-Projekten (MVC), Hinweise zu weiterführenden Beispielen, Tutorials und Literatur
Ein Manuskript zum Kurs wird zur Verfügung gestellt.
30.5. - 8.6., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klemens Hübner

F 66 012 K **Datenbankentwicklung mit PHP und MySQL**
Voraussetzung: Sie haben bereits erste Erfahrungen mit PHP oder einen der PHP-Grundlagenkurse besucht.
Inhalt: Am Beispiel einer Buchdatenbank werden alle grundlegenden Elemente für die Nutzung von MySQL mit PHP vermittelt. Beginnend bei der Datenbankplanung, über das Design, die Optimierung und schließlich die Realisierung der Datenbank werden alle Schritte intensiv besprochen und mittels PHP umgesetzt. Besonderer Wert wird dabei auf die Allgemeingültigkeit der gezeigten Techniken gelegt, so dass diese auch in anderen Projekten nutzbar sind.
19.6. - 28.6., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klemens Hübner

F 66 013 K **Webauftritt mit Typo3**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Inhalt: Prinzip eines Content Management Systems (CMS), Aufbau von Typo3, Zusammenspiel von Vorlagen und Typoscript, Nutzung eines Typo3, Erstellen von Webseiten innerhalb eines bestehenden Typo3-Systems
14.5. - 23.5., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

6

Webauftritt mit Joomla – Einsteigerkurs
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Für alle, die einen Internet-Auftritt planen, bietet sich Joomla als kostenloses Content-Management-System an. Nach der Installation werden die Teilnehmer/-innen mit der Arbeitsweise und den Grundfunktionen vertraut gemacht und lernen, wie sie eine Webseite mit Joomla planen, gestalten und entwickeln. Das Seminar ist auf Einsteiger zugeschnitten.
Inhalt: Installation und Konfiguration, Arbeiten im Frontend und Backend, Zugriff auf die Webseite, Grundgerüst einer Webseite in Joomla, Entwickeln von Seitennavigation und Menüs, Erstellen von Inhalten, Layout der Webseite, Module und Komponenten, Webseite sichern

F 66 014 K **Webauftritt mit Joomla – Einsteigerkurs**
23.4. - 30.4., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

F 66 015 K **Webauftritt mit Joomla – Einsteigerkurs**
16.6. - 24.6., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

F 66 016 K (NEU) **Der professionelle Webauftritt und Blog mit Wordpress**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Das Blogsystem Wordpress erfreut sich zunehmender Beliebtheit und wird mittlerweile standardmäßig zum Erstellen von Profi-Websites eingesetzt. In diesem Kurs werden Sie einige Möglichkeiten des mächtigen Online-CMS kennenlernen.
Inhalte: Erläuterung CMS, Blog, Wordpress; dynamische und statische Inhalte; die eigene Website kostenlos erstellen; ansprechende Websites – worauf es ankommt; Social Media, Bookmarking & Networks einbinden.
2.5. - 11.5., Mi., Fr., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Pohl, Webdesigner

Grundlagen Adobe Dreamweaver – Erstellung professioneller Webseiten
Zielgruppe: Grafiker; Webdesigner; alle, die professionelle Webseiten erstellen wollen
Zugangsvoraussetzung: praktische Erfahrungen mit der Windows-Benutzeroberfläche. – von Vorteil wären auch schon erste Kenntnisse mit Grafik- und Bildbearbeitungsprogrammen
Inhalt: Arbeitsoberfläche und nützliche Funktionen; Grundlagen der Siteverwaltung; Grundlagenvermittlung zum Arbeiten mit HTML-Tags, zur Absatz- und Zeichengestaltung – Suchen und Ersetzen Funktionen, Import von Textdokumenten; Einfügen und bearbeiten von Tabellen – Import von Tabellen – Tabellen formatieren – Tabellendaten sortieren etc.; Arbeiten mit Bildern; Integration von Hyperlinks; Entwicklung einfacher Formulare; Frames; Arbeiten im Quelltext; Layout und Formatierung mit CSS

F 66 017 K **Grundlagen Adobe Dreamweaver**

5.3. - 16.3., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 168 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

F 66 018 K **Grundlagen Adobe Dreamweaver**

21.5. - 4.6., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 168 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Alexander Pohl, Webdesign

Alexander Pohl, Jahrgang 1977, Dipl.-Ing., Webdesigner und Musiker, beschäftigt sich seit 1996 mit den Themen kreative Selbstvermarktung und Präsentation von Kreativen im Internet. Seit 2007 gibt er Workshops und Seminare, unter anderem an der Uni Leipzig, TU Chemnitz, VHS Chemnitz und ist Leiter der Band-Academy, einer Workshopreihe des städtisch geförderten Bandbüros in Chemnitz.
In Leipzig betreibt er Projektierung und Umsetzung kreativer Projekte in Audio, Video und Web 2.0 für ideekarree Leipzig (www.ideekarree.de) und ist Leiter der Leipziger Studioschool, welche Musiker in tontechnischen und wirtschaftlichen Belangen ausbildet (www.studioschool.de).

Internet im Alltag, Web 2.0

Im Entgelt der folgenden Kurse ist eine Teilnahmebescheinigung nicht enthalten.

F 66 101 K (NEU) **Karrierestart mit XING**
XING ist das führende Karrierenetzwerk in Deutschland. Kein Wunder – bietet die Plattform doch optimale Möglichkeiten, sich selbst zu präsentieren. Doch wie hole ich das Beste aus meinem Profil heraus? Wie mache ich interessante Ansprechpartner und Gleichgesinnte auf mich aufmerksam? Wie finde ich passende Jobs? Wie gelingt es mir, optimal zu netzwerken? Und welche Vorteile bietet das Premium-Profil bei XING? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie das Netzwerk optimal für sich und Ihre Karriere ausnutzen.
Hinweis: Wir bitten Sie, sich schon vor dem Kurs bei XING kostenfrei anzumelden.
29.3., Do., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

F 66 102 K (NEU) **Kommunikation ist alles:**
Wie Unternehmen erfolgreich in sozialen Netzwerken kommunizieren
Mit Hilfe von sozialen Netzwerken eröffnen sich eine Vielzahl von Chancen für Ihre Unternehmenskommunikation: neue Interessenten und Kunden, Feedbacks in Echtzeit, Multiplikatoren usw.. Aber wie gelingt der optimale Einstieg ins Social Web? Welche Instrumente sind für mein Unternehmen geeignet und welche nicht? Dieser praxisorientierte Kurs versetzt Sie in die Lage, aktuelle Online-Trends wie Facebook, XING, Twitter, YouTube, Flickr und Blogs für Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation professionell zu nutzen.
Hinweis: Wir bitten Sie, sich schon vor dem Kurs bei Facebook und XING kostenfrei anzumelden.
20.4. - 21.4., Fr., 17 - 19.30, Sa., 9 - 11.30 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

F 66 103 K **Mobil ins Internet mit Laptop, Netbook oder Handy**
Es wird in dem Vortrag erläutert und vorgeführt, welche Möglichkeiten existieren, um mobil mit Laptop, Netbook oder Handy bzw. Smartphone per WLAN oder UMTS ins Internet zu kommen. Darüber hinaus werden Tarifvergleiche angestellt.
12.5., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

F 66 104 K **Eine Bewerbung im PDF-Format erstellen**
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows, grundlegende Officekenntnisse
Immer mehr Unternehmen bieten Jobsuchenden an, ihre Bewerbungen per E-Mail einzureichen. In diesem Kurs lernen Sie ganz praktisch, wie Sie eine solche Bewerbung erstellen – angefangen vom Einscannen der Zeugnisse bis hin zum fertigen PDF-Dokument. Zudem erhalten Sie auf CD ein kostenloses Softwarepaket, bestehend aus einer Office-Suite und einem einfachen PDF-Drucker. Sie können Ihr Notebook zum Kurs mitbringen.
20.4., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Sicherheit im Internet

Im Entgelt der folgenden Kurse ist eine Teilnahmebescheinigung nicht enthalten.

F 66 201 K **Ins Internet mit Sicherheit –**
Viren, Würmern und Trojanern erfolgreich die Stirn bieten

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Parasiten können einem den Spaß am Internet gründlich verderben. Systemabstürze, Datenverlust und Spionage müssen aber nicht sein. Hier erfahren Sie, wie Viren und Konsorten funktionieren, mit welchen Tricks sie arbeiten und wie man ihnen beikommt. Die Einhaltung einfacher Grundsätze gepaart mit der richtigen Software lässt Parasiten ziemlich alt aussehen.
Die Teilnehmer/-innen erhalten eine CD mit der besprochenen Software und der dazugehörigen Anleitung.
5.6. - 7.6., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

So schützen Sie Ihre Privatsphäre auf Facebook
Das soziale Netzwerk Facebook ist in aller Munde. Dennoch herrschen bei der Nutzung enorme Unsicherheiten bezüglich des Schutzes der eigenen Privatsphäre. Wie schütze ich meine Profilinformationen vor Fremden? Wie verhindere ich, dass ich auf Bildern verlinkt werde? Wie verhindere ich, dass mein Name auf Facebook gefunden wird? Wie unterteile ich meine Freundesliste nach tatsächlichen Freunden, Bekannten oder Kollegen? Und wie bringe ich Facebook bei, manche Informationen nur mit bestimmen Personen zu teilen?
Hinweis: Wir bitten Sie, sich schon vor dem Kurs bei Facebook kostenfrei anzumelden.

F 66 202 K **So schützen Sie Ihre Privatsphäre auf Facebook**
22.3., Do., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

F 66 203 K **So schützen Sie Ihre Privatsphäre auf Facebook**
30.5., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

Mira Giesen, Internet, Kommunikation

Mira Giesen beschäftigte sich bereits zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn ausführlich mit den Schwerpunkten Marketing und Kommunikation. Nach Abschluss ihrer Berufsausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation entschied sie sich daher für ein duales Studium zur Kommunikationswirtin. So absolvierte sie ein klassisches Traineeship in der bekannten Werbe- und Full-Service-Agentur Heimrich & Hannot GmbH. Zudem war sie als Marketingverantwortliche in mehreren mittelständischen Unternehmen tätig. Mit der großen deutschen Twitterwelle im Jahr 2008 begann Mira Giesen, sich intensiv mit dem Thema Social Media auseinanderzusetzen – eine Faszination, die sie nicht mehr loslassen sollte. So betreute sie für ihre Arbeitgeber unter anderem Blogs, Twitter- und Facebook-Accounts mit unterschiedlichsten Themenschwerpunkten und widmete auch ihre Diplomarbeit dem Thema „Blog". Nach Abschluss ihres Studiums mit der Endnote 1,6 war Mira Giesen als Social Media Beraterin bei einem Schwesterunternehmen der dapd Nachrichtenagentur tätig.
Die Faszination für die umfangreichen Möglichkeiten des Social Web und ihre Liebe zur Konzeption und Kundenberatung beflügelten sie schlussendlich, sich als Social Media Beraterin selbstständig zu machen. Mira Giesen arbeitet unter dem Namen „Die Webverbesserin" in Leipzig.

SAP-Kurse

Kursbausteine zu SAP
Eine Fortbildung an der Volkshochschule Leipzig in Kooperation mit der Firma AGM mbH
(Internet: www.agm-onside.com)

Die nachfolgenden Kursbausteine sollen die Grundlagen der wichtigsten SAP-Module für eine Tätigkeit als SAP-Sachbearbeiter/-in vermitteln.
Zugangsvoraussetzung: Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, Berufserfahrung im Rechnungswesen oder eine einschlägige akademische Ausbildung.
Kursbaustein 1 (F 67 000 K) ist als Grundlage des Umgangs mit SAP und der Navigation im System zu betrachten, die nachfolgenden Bausteine sind nach Bedarf frei wählbar.
Jeder Kursbaustein findet jeweils an zwei aufeinander folgenden Wochenenden statt.
Kurszeiten: freitags 15.30 - 20.30 Uhr, sonnabends 8 - 13 Uhr.
Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hat einen eigenen PC zur Verfügung.
Kurspreis pro Baustein: 480 Euro.
Bei Bedarf und auf Anfrage sind auch Kurse zu weiteren SAP-Modulen möglich:
- Anlagenbuchhaltung
- Materialwirtschaft
- Vertrieb
- Projektsteuerung
- Personalwesen

Wenn Sie an 3 Kursbausteinen innerhalb eines Semesters teilnehmen, erhalten Sie jeweils für den dritten einen Rabatt von 20 % auf Ihren Kurspreis.
Achtung: Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse zu SAP geänderte Stornofristen gelten: Ein entgeltfreier Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Später sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist stets das volle Entgelt zu zahlen. Rücktritte gemäß den o. g. Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Volkshochschule zu erklären. Ermäßigungen können für diese Kurse nicht gewährt werden.

F 67 000 K Grundlagen SAP
Inhalte: Überblick SAP Software; Navigation im System; Bildsteuerung; Einstiegsbilder; Business Szenarien der Anwendung; SAP Softwarearchitektur; SAP Systemkern; Schnittstellen; Datenstrukturen; Architektur des Berechtigungskonzeptes; Rollenkonzept; Pflege von Berechtigungen, Profilen und Benutzern; Werkzeuge zum Customizing.
23.3. - 31.3., Fr., 15.30 - 20.30, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig Dozententeam Fa. AGM

F 67 010 K Grundlagen Rechnungswesen – Überblick SAP Finanzwesen (FI)
Inhalte: Kreditoren-, Debitorenbuchhaltung anwenden; SAP-FI Grundlagen; Stammdaten pflegen; Belege, offene Posten buchen; Konteninformationen, Salden und Verkehrszahlen; Maschinelles Ausgleichen; Dauerbuchungen; Steueranmeldungen; Abschlussarbeiten; GuV, Bilanz vorbereiten; Reporting zur Hauptbuchhaltung; Automatisches Zahlen; Korrespondenz, Mahnen; OP Auswertungen; Kontoauszug; Kundenkredite; Anzahlungen; Wechsel; Bürgschaften; Bilanzvorbereitung; Abschlussarbeiten im Detail.
20.4. - 28.4., Fr., 15.30 - 20.30, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig Dozententeam Fa. AGM

F 67 020 K **Grundlagen Rechnungswesen – Überblick SAP Controlling (CO)**
Inhalte: Gemeinkostencontrolling; Kosten-, Leistungsarten definieren; Kostenstellen anlegen; Kosten erfassen, Verrechnungen durchführen, Abweichungen ermitteln; Auswertungen erstellen; Kostenstrukturen auswerten und analysieren; Innenaufträge anlegen, buchen; Investitionsaustrag durchführen; Objekte der Kostenträgerrechnung; Planfunktionen; Ist-Funktionen; Informationssystem; Einführung in Ergebnis- und Vertriebscontrolling im System und Erläuterung unterschiedlicher Konzepte für Ergebnis- und Vertriebscontrolling; Grundeinstellungen in der Profitcenter-Rechnung PCA; Organisationsstruktur und Stammdaten; Ist-Datenfluss; Überblick Transferpreise in der Profitcenter-Rechnung (PCA); Informationssystem.
25.5. - 2.6., Fr., 15.30 - 20.30, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig Dozententeam Fa. AGM

Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse

Detaillierte Informationen zum kaufmännischen Kurs- und Zertifizierungssystem „Xpert Business“ und zu möglichen qualifizierten Abschlüssen finden Sie auf Seite 286 und 294.

Finanzbuchführung EDV mit Lexware
Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Finanzbuchführung II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Es wird die „Doppelte Buchführung“ anhand des Kontenplanes SKR03 behandelt. Von der Stammdatenverwaltung über das Buchen laufender Geschäftsvorfälle sowie die Meldung der Umsatzsteuer mit ELSTER bis hin zum Vorbereiten des Jahresabschlusses werden alle Schritte in Theorie und Praxis am PC umgesetzt. Der Kurs beinhaltet auch die Vorbereitung zur Prüfung Xpert Business-Finanzbuchführung EDV.
Trainingsunterlagen zum Lehrgang können zum Preis von ca. 20 Euro erworben werden.

F 67 101 K **Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
10.4. - 8.5., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

F 67 102 K **Prüfung Xpert Business – Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
15.5., Di., 8.30 - 12.45 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

F 67 103 K **Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
6.3. - 29.3., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

F 67 104 K **Prüfung Xpert Business – Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
3.4., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

F 67 110 K **Finanzbuchführung EDV mit DATEV**

Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Buchführung II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows

Inhalt: Der Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen Kenntnisse und Fertigkeiten zur Nutzung der Buchführung mit DATEV. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen – von der Eingabe der Buchungslisten bis hin zum Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen – sowie die Bearbeitung von Bankauszügen werden am PC geübt.

Bei diesem Kurs ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

19.6. - 12.7., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 186 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Pfeiffer

F 67 111 K **Prüfung Xpert Business – Finanzbuchführung EDV mit DATEV**

Termin wird noch bekannt gegeben. / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Pfeiffer

F 67 140 K **Einnahme-/Überschussrechnung mit Lexware-Buchhalter (Einsteigerkurs)**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihren Gewinn mit Einnahme-/Überschussrechnung (§ 4/3) ermitteln.

Kursinhalt: Anlegen der Stammdaten, Zuordnen und Buchen laufender Geschäftsvorfälle, Umsatzsteuer-Voranmeldung sowie Erstellen des amtlichen EAÜ-Formulars

22.6. - 4.7., Fr., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

6

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 EUR (oder 40.000 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen

Löhrstraße 17, Telefon: 0341-7100 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH

Jahnallee 56, Telefon 0341-492 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Dr. Sylvia Börner — Telefon: 123-6027
Service/Anmeldung: — 123-6000

VHS in Grünau
Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 — Telefon: 2304583
Mo., Di., Do. 9.30 - 17.30 Uhr
Mi., Fr. 9.30 - 16 Uhr

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
nach Vereinbarung, Zimmer 137

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT **338**
Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt 338
Philosophie, Persönlichkeit 340
Länder und Völker, Recht 341

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **342**

KUNST UND KREATIVITÄT **343**
Kreatives Gestalten 343
Tanz und Musik 344

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **347**
Outfit und Ernährung 347
Körpererfahrung, Entspannung 348
Gymnastik, Bewegung, Fitness 350

SPRACHEN **356**
Englisch für Senioren 356
Englisch Standardprogramm 358
Romanische Sprachen: Französisch, Italienisch und Spanisch 360

COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN **363**

Politik, Gesellschaft, Umwelt

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Service/Anmeldung:		123-6000
Stadtteilladen:		2304583

Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt

Städtisch wohnen – naturnah leben in Grünau
„Städtisch wohnen – naturnah leben" ist nach Auffassung der Agenda-Gruppe ein Alleinstellungsmerkmal für Grünau, denn in keinem anderen Stadtteil lässt sich urbanes Wohnen so gut mit Naherholungswerten verknüpfen. Verschiedene Veranstaltungen zeigen, wie sich Lebensqualität und lokale Lebenskultur in Grünau entwickelt haben.

Städtisch wohnen – naturnah leben: Lesereihe „Geschichten aus Grünau"
In der Lesereihe „Geschichten aus Grünau" präsentieren verschiedene Laienautoren ihre realen und fiktiven Erlebnisse in und um Grünau und verleihen damit ihrem Lebensgefühl Ausdruck.
Wir laden Sie ein, „Geschichten aus Grünau" kennenzulernen und anschließend mit den Autoren und untereinander über das Leben in der Großsiedlung ins Gespräch zu kommen.
Gemeinschaftsveranstaltung von VHS Leipzig, Leipziger Städtische Bibliotheken, Agenda Grünau und Jugend- und Altenhilfeverein e. V.

F 71 100 G (NEU) **Städtisch wohnen – naturnah leben: Geschichten aus Grünau**
Johannes Burkhardt: „Meine Katze will nicht wissen, was ich schreibe. Miteinander leben im Hochhaus"
16.3., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49

F 71 102 G (NEU) **Städtisch wohnen – naturnah leben: Geschichten aus Grünau**
Traute Mengel: „Meine Blümchen haben Durst"
24.5., Do., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49

F 71 104 G (NEU) **Städtisch wohnen – naturnah leben: Geschichten aus Grünau**
Brigitte Schubert: „Das Kraut der Bescheidenheit". Troll Fynns Abenteuer in Grünau und am Kulkwitzer See
28.6., Do., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49

F 71 108 G (NEU) **Städtisch wohnen – naturnah leben:**
Auf den Spuren von Troll Fynn am Kulkwitzer See
Nach einem kräftigenden Frühstück im Jugend- und Altenhilfeverein e. V. und einer Einstimmung auf die Abenteuer des kleinen Trolls Fynn durch „seine Mutter" Brigitte Schubert begeben wir uns auf dessen Spuren am Kulkwitzer See. Hier gibt es einiges zu entdecken und zu erzählen. Vielleicht finden wir ja auch das „Kraut der Bescheidenheit". Eine Kulki-Tour der etwas anderen Art für die ganze Familie.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Unkostenbeitrag von 1,50 Euro fürs Frühstück
30.6., Sa., 10 - 13 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

F 71 110 G **Städtisch wohnen – naturnah leben: Kleintierausstellung Grünau**

Um besonders die Großstadtkinder mit dem ländlichen Lebensumfeld vertraut zu machen, sind große und besonders kleine Besucher eingeladen, Tauben, Ziervögel, Meerschweinchen näher kennenzulernen, kleine Kaninchen oder Hühner (!) zu streicheln, mal ein frisch gelegtes Ei in die Hand zu nehmen oder auch den Tieren Futter zu geben. Ratsuchenden bieten die kompetenten Zuchtexpert/-innen viele Informationen.

Kindergarten-, Hortgruppen und Schulklassen erwartet ein buntes Programm: Neben dem direkten Kontakt mit den Tieren gibt es kleine Filme sowie Lehrreiches vom NABU zu erfahren. Es wird auch gebastelt. Anmeldungen bitte unter Telefon: 0341 9419132.

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Kleintierzüchterverein der Siedlung Grünau, dem KOMM e. V. und dem KOMM-Haus.

13.4. - 16.4., Fr., 8 - 17 Uhr, Sa., So., 10 - 17 Uhr, Mo., 8 - 12 Uhr — Eintritt vor Ort!
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 — Dr. Evelin Müller

F 71 112 G **Städtisch wohnen – naturnah leben: Frühlingskräuter in den Schönauer Lachen**

Wildkräuter wachsen vor unserer Haustür und sind zudem vitaminreich und gesund. Kommen Sie mit auf eine Kräuterwanderung in die Schönauer Lachen und lernen Sie einige Wild- und Heilkräuter des Frühlings kennen. Diese sind in der Küche und in der Volksmedizin vielfältig einsetzbar. Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung der Kräuter und Rezepthinweise.

Bitte mitbringen: Korb oder Leinenbeutel

Hinweis: Beachten Sie auch den Kurs F 71 311 G zur Verarbeitung von Kräutern.

21.4., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. — 5 EUR
Treffpunkt: Pergola am Schönauer Park (Eingang Garskestraße) — Dr. Sabine Hübert, Dipl.-Chem.

F 71 114 G **Städtisch wohnen – naturnah leben: Frühjahrsgartenstammtisch**

Ob Garten- und Pflanzenexperte, Hobbygärtner, Natur- und Kräuterliebhaber oder Genießer gesunder Kost – alle Interessent/-innen sind herzlich eingeladen, Erfahrungen auszutauschen, mitgebrachte Köstlichkeiten aus eigener Produktion und Herstellung zu probieren sowie miteinander zum Leben in Grünau ins Gespräch zu kommen.

Einen Input bietet die Arbeitsgemeinschaft Regional-Wirtschaft mit der Vorstellung des Projektes „Gärten der Selbstversorgung", bei dem regionales Wertebewusstsein und Nachhaltigkeit im Vordergrund stehen.

Gemeinsame Veranstaltung von VHS, KOMM e. V. und JAV e. V.

23.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. — entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 — Dr. Evelin Müller

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

F 71 116 G **Städtisch wohnen – naturnah leben: Singvögel in Grünau – ornithologische Wanderung zur „Stunde der Gartenvögel“**

Zur Attraktivität Grünaus tragen auch die vielen Vögel bei, die hier leben.
Die Singvögel markieren mit ihrem Gesang ihr Revier und halten Rivalen fern, sie nutzen ihre Stimme aber auch, um vor Gefahren zu warnen und soziale Kontakte zum Partner und zu Artgenossen zu pflegen. Neben den Singvögeln fühlen sich in Grünau ebenso Mauersegler, Ringeltaube Möwe, Fasan, Grünspecht, Turmfalke, der Rote Milan und der Kuckuck wohl. Traditionell führen die Europäischen Naturschutzverbände – darunter der NABU – Anfang Mai die „Stunde der Gartenvögel“ durch. Ziel ist es, möglichst viele Bürger zu gewinnen, eine Stunde lang alle Vögel zu zählen, die sie in der Nähe ihres Gartens, ihrer Wohnung oder beim Spazieren gehen sehen. Auf diese Art erfahren wir, wie sich der Bestand der Vögel entwickelt.
Informationen: www.nabu.de/aktionenundprojekte/stundedergartenvoegel/
Der Weg führt vom KOMM-Haus über die 78. Grundschule zur Gartenanlage „Grüner Winkel“ und endet am Ufer des Kulkwitzer Sees.
11.5., Fr., 15.30 - 17.45 Uhr / 3 Ustd. 5 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

F 71 118 G (NEU) **Städtisch wohnen – naturnah leben: Wasseranalyse am Kulkwitzer See**

für Kinder ab 8 Jahre, auch für Familien und Hortgruppen geeignet
Der Kulkwitzer See gilt als einer der saubersten in Deutschland. Andererseits wird um die Wasserqualität immer wieder heftig gestritten. Gemeinsam mit Dr. Leonhard Kasek vom NABU werden an verschiedenen Stellen des Sees Wasserproben entnommen und deren Qualität getestet. Was heißt „sauberes Wasser“ überhaupt? Welche Kriterien spielen eine Rolle? Brauchen die Wassertiere im See anderes Wasser als wir Menschen zum Baden? Was sagen uns Pflanzen und Kleintiere im Schlamm?
Bitte mitbringen: Neugier und Lust am Experimentieren
27.7., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Treffpunkt: Schiff am Kulkwitzer See Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

F 71 120 G **Agenda 21 in Grünau**

Grünauer Bürger/-innen und an Grünau Interessierte haben 1997 eine eigene Agenda-21-Gruppe ins Leben gerufen, um eine zukunftsfähige und nachhaltige Entwicklung Grünaus zu erreichen. Die Gruppe arbeitet aktiv am Stadtteilprofil und hat den Slogan „Städtisch wohnen – naturnah leben in Grünau“ geprägt. Diesen untersetzt sie mit Ideen, Projekten und Aktionen. Wer in der Gruppe mitarbeiten und sich engagiert in die Diskussionen um die Veränderungen Grünaus einbringen möchte, ist herzlich willkommen. Die Agenda-Gruppe tagt in einem Abstand von ca. 6 - 8 Wochen. Bitte fragen Sie nach (Tel. 2304583, 123-6027).
22.3. - 26.7., Do., 16 - 18.15 Uhr / 12 Ustd. entgeltfrei
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Sylvia Börner

Philosophie, Persönlichkeit

F 71 124 G **Club der Nachdenklichen**

Im freien Gespräch tauschen Menschen der verschiedensten Berufs- und Altersgruppen ihre Ansichten über Probleme, die auch über den Alltag hinausreichen, aus oder diskutieren aktuelle Fragen. Gewöhnlich gibt ein Clubmitglied eine kurze Einführung ins Thema oder es wird ein Experte/eine Expertin zur Information und Diskussion eingeladen. Grundprinzip dabei ist die Achtung vor der Meinung des Anderen. Die aktuellen Themen entnehmen sie bitte der Tagespresse.
14.3. - 8.8., Mi., 17.45 - 19.30 Uhr / 14 Ustd. entgeltfrei
Jeden 2. Mittwoch im Monat
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Bernd Knüfer SJ, Theologe

F 71 130 G (NEU) **Glücklich sein statt nur Glück haben – ist Glück erlernbar?**

Wir wollen gemeinsam der Frage „Was ist Glück?" nachgehen. Ist Glück erlernbar? Neueste Erkenntnisse aus der Glücks- und Gehirnforschung bestätigen dies. Trainieren wir bestimmte Verhaltensweisen und integrieren wir kleine Übungen in unseren Alltag, werden wir langfristig glücklicher werden. Wissenschaftliche Hintergründe werden in einem Film der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement einfach und sehr anschaulich erklärt. Im nachfolgenden Kurs F 71 132 G haben wir genügend Zeit, verschiedene Aspekte eines glücklichen Lebens zu beleuchten. Beide Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

24.4., Di., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Sabrina Kabisch,
Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin

F 71 132 G (NEU) **Ist Glück erlernbar? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Anregungen für ein glückliches Leben**

Im antiken Griechenland wurde das Erreichen des Glücks an „Glücksschulen" gelehrt. Im Kurs werden Grundlagen aus der modernen Glücks- und Gehirnforschung vermittelt, Gehirntrainingsmethoden vorgestellt und eingeübt sowie Praxistipps und Übungen für den Alltag integriert. Zum Einstieg wird je ein Film der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement gezeigt, in dem wissenschaftliche Hintergründe einfach und sehr anschaulich erklärt werden. Themen sind: „Glück kommt nicht von ganz allein"

– Neurowissenschaftliche Erkenntnisse der Glücksforschung und wie wir unser Gehirn steuern; „Burn-out und Depression" – wie der Traumjob zum Albtraum werden kann; „Die Macht der positiven Gedanken"
– die Plastizität des Gehirns und die Fähigkeit, neuronale Strukturen durch Gedanken zu verändern; „Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand" – Ihr Weg zum Glück. Was Sie tun können, um glücklicher zu werden.

8.5. - 19.6., Di., 17 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
14-täglich, 8.5., 22.5., 5.6., 19.6.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Sabrina Kabisch,
Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin

Länder und Völker, Recht

F 71 140 G **Mit Wasserwaage und Maurerkelle im Gepäck nach Mosambik (Dia-Vortrag)**

Thomas Noack nimmt Sie mit auf eine ungewöhnliche Reise in Mosambiks dünn besiedelte Provinz Niassa. Der Vortrag berichtet vom Leben in einem afrikanischen Dorf, von organisiertem Schulneubau und Selbsthilfe, von Erfahrungen deutscher Kinderärzte und einer Koordinatorin aus Österreich. Gezeigt werden Bilder einer Eisenbahnfahrt auf einer der schönsten afrikanischen Panoramastrecken, aus einem neu gegründeten Nationalpark und von der „Ilha de Mocambique", deren Architekturensemble zum Weltkulturerbe zählt. Die Reise beginnt mit Momentaufnahmen in Addis Abeba und endet mit einem unvergleichlichen Sonnenaufgang am Malawisee.

28.3., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Thomas Noack

F 71 150 G **Unterhalt – was steht mir zu?**

Unterhalt – ein häufiger Anlass zum familiären Dauerstreit. Warum dies nicht immer so sein muss, soll im Vortrag verdeutlicht werden: Die Grundzüge des Unterhaltsrechts mit den Rechten für den Unterhaltsberechtigten und Pflichten für den Unterhaltsverpflichteten sowie den einzelnen Regeln für Kinder, Eltern, Großeltern, Ehegatten, Lebenspartner, Geschiedene und Lebensgefährten werden erläutert.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

15.3., Do., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

Prüfungs- und Studienvorbereitung

E 71 193 G **Mathematik Klasse 10 in den Winterferien – konzentrierte Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Taschenrechner, Tafelwerk

20.2. - 24.2., Mo. bis Fr., 9 - 11.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

E 71 197 G **Mathematik Klasse 12 (Grundkurs) in den Winterferien – konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differenzialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

20.2. - 24.2., Mo. bis Fr., 12 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

F 71 195 G **Mathematik Klasse 10 – konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

10.4. - 13.4., Di. bis Fr., 13 - 16 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

F 71 197 G **Mathematik Klasse 12 konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

10.4. - 13.4., Di. bis Fr., 9.30 - 12.30 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Kreatives Gestalten

HINWEIS:
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursausschreibung sind dabei Cirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

F 71 212 G **Ostereier in sorbischer Kratztechnik**
Im Kurs lernen Sie eine Kratztechnik kennen, mit der gefärbte Ostereier nach sorbischer Art gestaltet werden können. Die Kursleiterin bringt gefärbte Eier (im Austausch für naturbelassene, ausgeblasene) mit, auf denen die Muster nach Vorlage oder eigenen Ideen eingeritzt werden. Es entstehen keine weiteren Materialkosten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: ausgeblasene (wer will auch gefärbte) Eier nach Bedarf, Cuttermesser, 1 Paar dünne Baumwollhandschuhe
29.3., Do., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dagmar Wagenbreth

F 71 214 G **Korbflechten – altes Handwerk neu entdeckt**
Aus Peddigrohr in unterschiedlichen Stärken und Farben entstehen die verschiedensten Körbe oder sogar ein Tablett. Durch das Einarbeiten von Perlen, Bändern oder gefärbtem Peddigrohr bekommt jeder Korb seine individuelle Note.
Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.
19.3., Mo., 17.30 - 21.15 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann,
Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

Nagua Dunkelmann, Kreatives Gestalten

Auf der Suche nach neuen Herausforderungen, meine Erfahrungen als Gestalterin zu teilen und selbst neue Erfahrungen zu sammeln, kam ich im Herbst 2010 zur Volkshochschule.
Als freie Grafikerin und Illustratorin erarbeite ich vor allem Erscheinungsbilder und visuelle Konzepte. In meinen Kursen möchte ich durch freie Arbeit am Bild meine Schützlinge ermutigen, den Kopf für Neues und Verrücktes frei zu bekommen, andere Sichtweisen zu erfahren und vor allem sich ohne Druck ihren künstlerischen Ausdruck zu finden.

F 71 220 G (NEU) **Eine Geschichte bekommt Bilder – Einführung in die Illustration von Texten**

für alle ab 12 Jahren
Im Kurs wird gezeigt, wie eine eigene Geschichte bebildert wird. Dabei werden drei verschiedene Geschichten angeboten, die mit Hilfe von Stift und/oder Farbe illustriert werden sollen/wollen. Wir werden zunächst die Geschichten lesen, um den Eindruck, die Stimmung und Sprache wirken zu lassen. Anschließend entwickeln wir Bildideen. Es darf gesponnen werden, fast alles ist erlaubt, auch die Verwendung des Textes in den einzelnen Illustrationen. Es geht darum, der Fantasie freien Lauf zu lassen und für sich ein tolles Ergebnis zu produzieren. Bei der kreativen Umsetzung gibt die Kursleiterin Hilfestellung. Wir arbeiten an vier Tagen für jeweils 2 Stunden in der Stadtteilbibliothek Grünau Süd. Eine künstlerische Vorbildung ist nicht nötig, allerdings Neugier und Lust am Experimentieren.
Material wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten in Höhe von ca. 8 Euro sind bei der Kursleiterin entrichten.
Gemeinsam mit den Leipziger Städtischen Bibliotheken
23.7. - 27.7., Mo., Di., Mi., Fr., 10.30 - 12.45 Uhr / 12 Ustd. entgeltfrei
Stadtteilbibliothek Grünau Süd, An der Kotsche 11 - 13 Nagua Dunkelmann, Grafik-Designerin

Tanz und Musik

Grünauer Frauen-Tanz-Nacht
An diesem Abend sind alle am Tanzen begeisterte Frauen mit und ohne Vorerfahrung eingeladen, sich einmal auf andere Weise auf diese Bewegungsform einzulassen. Einfach mal mitten im Alltagsstress inne halten, Zeit zur Besinnung und zum Krafttanken finden und neue Frauen kennenlernen, bilden das Ziel. Musik und Tanz begleiten Frauen seit langem auf dem Lebensweg, zeigen deren Lebensfreude und wecken die Kraft, die in ihnen steckt. Meditation und Bewegung im Tanz sind eine wertvolle Bereicherung für Körper, Geist und Seele. Beim meditativen Kreistanz handelt es sich um einfache Tanzformen mit leichten Schrittfolgen nach meditativer, sakraler oder folkloristischer Musik aus verschiedenen Kulturwelten. Die Bewegungen sind vorwiegend langsam und getragen, aber auch heiter und rasant. Die Kursleiterin Inka Arabin ist im Caritas Familienzentrum tätig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bunte Tücher, Getränke

F 71 270 G **Grünauer Frauen-Tanz-Nacht**
15.2., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inka Arabin, Tanztrainerin, Gruppentherapeutin für biogr. Arbeiten ASIS

F 71 271 G **Grünauer Frauen-Tanz-Nacht**
18.4., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inka Arabin, Tanztrainerin, Gruppentherapeutin für biogr. Arbeiten ASIS

F 71 272 G **Jazztanz für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse**
Dieser Kurs wendet sich an alle, die Spaß am flotten Rhythmus haben und gleichzeitig ihren Körper kräftigen, geschmeidig machen und ihre Kondition verbessern wollen. Einfache Choreografien geben ein gutes Körpergefühl. Diejenigen, die ihre Kenntnisse im Jazztanz auffrischen möchten, sind genauso eingeladen wie jene, die Jazztanz kennenlernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein wärmeres Oberteil und Gymnastikschuhe
29.2. - 18.7., Mi., 19 - 20 Uhr / 27 Ustd. 60 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

Ferienworkshop: Bauchtanz für Kinder
Für Kinder mit und ohne Vorkenntnissen geeignet. Der orientalische Tanz fasziniert Kinder mit seinen bunten Kostümen und seiner anders klingender Musik. Dieser Nachmittag ermöglicht, sich ein wenig intensiver mit dieser Tanzform zu beschäftigen. Peggy Kiani führt mit Spaß an Bewegung nach Bauchtanzmusik in einige Grundelemente des orientalischen Tanzes mit einfachen Übungs- und Schrittkombinationen ein. Die Kursleiterin besitzt mehrjährige Erfahrung im Bauchtanz für Kinder.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte

E 71 277 G **Ferienworkshop: Bauchtanz für Kinder (ab 11 Jahre)**
15.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 3,50 EUR (bereits ermäßigt)
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

E 71 278 G **Workshop in den Ferien: Bauchtanz für Vor- und Grundschulkinder (ab 6 Jahre)**
15.2., Mi., 15.30 - 17 Uhr / 2 Ustd. 3,50 EUR (bereits ermäßigt)
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

Bauchtanz für Anfängerinnen
Orientalischer Tanz hilft nicht nur gegen verspannte Schultern und Beschwerden im Bereich der Lendenwirbel, sondern zielt auch auf einen Ausgleich von Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmerinnen lernen die Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen, der sich in unserem Kulturkreis mehr und mehr als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur etabliert und der hilft, die eigene Weiblichkeit wieder zu finden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier

F 71 274 G **Bauchtanz für Anfängerinnen**
Als „Cleopatra" wurde die Kursleiterin 2005 Vizeweltmeisterin, 2010 Deutsche Meisterin in der Kategorie Ensemble und ist 3-fache Deutsche Vizemeisterin.
15.3. - 5.7., Do., 17.45 - 19 Uhr / 25 Ustd. 67 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Katarina Berezovskaia, Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

F 71 275 G **Bauchtanz für Anfängerinnen**
21.3. - 4.7., Mi., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Peggy Kiani, Bauchtänzerin, Deutsche Meisterin 2010 mit dem Ensemle „Cleopatra"

Orientalischer Tanz – weiterführender Kurs
Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte des orientalischen Tanzes (z. B. mit Schleier) werden kennengelernt und geübt sowie kleine Choreografien erarbeitet. Durch effiziente Bewegungen und den gezielten Einsatz von Energie werden Körperbewusstsein und -wahrnehmung geschult. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier

F 71 276 G **Orientalischer Tanz – weiterführender Kurs**
1.3. - 19.7., Do., 18.40 - 19.40 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 8.3., 29.3., 5.4., 26.4., 3.5., 31.5., 7.6. 28.6.
Kurs auch am 12.4.
Freizeitzentrum „Völkerfreundschaft", Stuttgarter Allee 9 Cornelia Ketboga, Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

F 71 277 G **Orientalischer Tanz – weiterführender Kurs**
1.3. - 19.7., Do., 19.50 - 20.50 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 8.3., 29.3., 5.4., 26.4., 3.5., 31.5., 7.6. 28.6., Kurs auch am 12.4.
Freizeitzentrum „Völkerfreundschaft", Stuttgarter Allee 9 Cornelia Ketboga,
Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

F 71 279 G **Bauchtanz für Fortgeschrittene**
Voraussetzung: Besuch eines weiterführenden Kurses oder vergleichbare Erfahrungen im orientalischen Tanz.
Der orientalische Tanz bietet die Möglichkeit, mal weich, mal temperamentvoll viele Aspekte wie Weiblichkeit und Sinnlichkeit, Bewegung und Tanz, Ausgleich und Entspannung zum stressigen Alltag zu verbinden. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur bestens geeignet. Im Kurs werden Bewegungsformen und Schritte dieses Tanzes wiederholt und erweitert. Neue Choreografien mit und ohne Schleier werden kennengelernt.
Als „Cleopatra" wurde die Kursleiterin 2005 Vizeweltmeisterin, 2010 Deutsche Meisterin in der Kategorie Ensemble und ist dreifache Deutsche Vizemeisterin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier
1.3. - 5.7., Do., 19.05 - 20.35 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Katarina Berezovskaia,
Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

HINWEIS:
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

F 71 280 G **Gitarre für Anfänger/-innen – Semesterkurs**
In diesem Kurs werden Grundlagen für ein vielseitiges Gitarrenspiel vermittelt. Der Unterricht schließt sowohl die Begleitung von Liedern als auch rein instrumentale Spieltechniken ein. Individuelle Förderung und Auswahl der Lieder bzw. Stücke geben den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, eigene Wege und Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 Euro für Material.
27.3. - 17.7., Di., 17 - 18 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

F 71 282 G **Gitarre – weiterführender Semesterkurs**
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarre spielen nach Noten (Stammtöne von c1 bis c2), Grundfertigkeiten in einfachen Begleit-/Schlagtechniken
Kursinhalt: Anwendung, Vertiefung und Erweiterung des Akkord- und Barée-Spiels sowie der Anschlagtechniken an verschiedenen Liedbeispielen und Stücken. Erweiterung der Noten- und Harmoniekenntnisse mit dem Ziel, auch kompliziertere Liedstrukturen nachzuvollziehen.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 Euro für Material
27.3. - 17.7., Di., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

F 71 288 G **[NEU] Volksmusikwanderung durch Deutschland**
Mit bekannten Interpreten und Melodien führt Sie Steffen Reichardt von der Nordsee bis zu den Alpen durch die Volksmusik Deutschlands. Hintergründe werden erläutert und manch unbekannte Details sind zu erfahren.
19.4., Do., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Steffen Reichardt, Sänger, Moderator

Gesundheit und Persönlichkeit

HINWEIS:
Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.
Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Outfit und Ernährung

F 71 300 G **Schnelles Make-up**
Strahlend aussehen mit wenigen Handgriffen! Sie lernen, wie Sie mit dem richtigen Make-up dezent, aber doch ausdrucksstark auftreten. Vorhandenes Make-up kann mitgebracht werden, ansonsten stellt die Kursleiterin alles zur Verfügung.
Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen.
30.5., Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

F 71 310 G **Aufschnittplatten selbst gestalten**
Gemeinsam mit einer Kaltmamsell werden Sie in diesem Kurs eine Aufschnittplatte legen und gestalten. Themenkonzentriert üben wir mit verschiedenen Wurst- und Schinkensorten die Klapp-, Wickel-, Dreh- und Einschlagtechniken. Dekorationselemente zum Garnieren fließen in das Plattenlegen mit ein. Sie lernen Käsepralinen und eine Käsetorte herzustellen. Ihr Kunstwerk dürfen Sie dann zu Hause im Kreise ihrer Lieben verzehren.
Für die im Kurs verwendeten Materialien und Lebensmittel sind 12 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
8.3., Do., 13.15 - 17.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

F 71 311 G (NEU) **Ringelblumenbutter, Salbeipesto und Kräuterwein – Gartenkräuter einfach zubereiten**
Im Kurs lernen Sie, verschiedene Gartenkräuter unaufwändig zu leckeren Beilagen zu verarbeiten. Sie stellen gemeinsam Ringelblumenbutter, Salbeipesto und Kräuterwein her und verkosten dies auch. So können Sie bei Ihren Gästen mit etwas Besonderem aufwarten.
Bitte mitbringen: Unkostenbeitrag für die Zutaten nach Verbrauch, kleine Schraubgläser
9.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Dr. Evelin Müller

Körpererfahrung, Entspannung

F 71 312 G **Rücken-, Gelenk- und Muskeltraining mit Tai Chi**

Die Prinzipien des Tai Chi Chuan, der ursprünglich chinesischen Selbstverteidigung, helfen uns heute beim Schutz vor Krankheiten. Gute Wirkungen zeigen sich bei regelmäßigem Training unter anderem in Bezug auf eine Optimierung der Haltung. Weiter wird die Muskelspannung im Sinne einer moderaten Kräftigung und Dehnung harmonisiert. In diesem Kurs steht die Herangehensweise der alten Chinesen in Theorie Praxis auf dem Programm. Für individuelle Fragen werden Trainingstipps erarbeitet.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, leichte (Hallenturn)Schuhe oder dicke Socken, Decke oder ein großes Handtuch

21.4., Sa., 14 - 16.30 Uhr / 3 Ustd. 10 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Tim Zimmermann,
Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

F 71 314 G **Tai Chi Chuan und Qigong Yangsheng – Wochenendkurs**

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Vielfalt der ursprünglich chinesischen Bewegungskünste, Tai Chi Chuan und Qigong. Beide Systeme werden heute überall in der Welt zumeist mit gesundheitsschützender Zielrichtung praktiziert. Durch regelmäßiges Training kann die Konzentration verbessert, das Immun- und Nervensystems harmonisiert und gestärkt sowie das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert werden. Inhalt des Kurses sind ausgesuchte Bewegungsformen des bewegten Qigong sowie eine Entspannungsübung des stillen Qigong. Eine einführende Bewegungsfolge des Tai Chi ergänzt das Angebot. Neben der Praxis wird der philosophische und medizinische Hintergrund der Bewegungs- und Ruhekünste thematisiert und für den heutigen Alltag übersetzt.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, leichte (Hallenturn)Schuhe oder dicke Socken, Decke oder ein großes Handtuch, 2 Euro für Lehrmaterial

7.7. - 8.7., Sa., 9.30 - 14.45, So., 9.30 - 11.45 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Tim Zimmermann,
Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

Qigong – die Kraft der Ruhe

Qigong ist eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen. Qigong steht besonders in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungssteigerung, Ruhe und Gelassenheit sowie für ein langes gesundes Leben. Kursinhalt ist das Qigong der 8 Schätze mit Vorführen, Üben, Umsetzen und Wiederholen des Gelernten: Das Spiel beginnen – Die dreifache Energie – Die Herausforderung annehmen – Den beschrittenen Weg zurückschauen – Die Mitte stabilisieren – Die Füße fassen – Die Fäuste ballen – Stehende Meditation – Akupressurpunkte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

F 71 316 G **Qigong – die Kraft der Ruhe**

29.2. - 2.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

F 71 318 G **Qigong – die Kraft der Ruhe**

9.5. - 11.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

F 71 320 G **Hatha-Yoga für Anfänger/-innen**

Hatha-Yoga ermöglicht ein Kennenlernen des eigenen Körpers. Richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) führen zu Ruhe und Entspannung. Einen Schwerpunkt des Kurses bildet die systematische Beherrschung des Körpers und eine damit verbundene Bewältigung von Stress und Hektik. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch, Isomatte oder Decke

28.2. - 22.5., Di., 19.15 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch

F 71 322 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

28.2. - 22.5., Di., 18 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

F 71 324 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

1.3. - 24.5., Do., 18 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

F 71 326 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

1.3. - 24.5., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

F 71 328 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

14.3. - 4.7., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 28 Ustd. 68 EUR
Kein Kurs am 18. 4. und 16.5.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Heidrun Schattke

Inge Schönfelder, Bereich Grünau

Bedingt durch meinen Beruf als Physiotherapeutin bin ich mit vielen Menschen und deren gesundheitlichen Problemen in Berührung gekommen. Da ich selbst immer bestrebt war und noch bin, alles für meine Gesundheit zu tun, begann ich 1975, mich mit Yoga zu beschäftigen. Beruflich flechtete ich Yoga-Elemente mit Erfolg in meine Therapien ein.
Nach der Wende erklärte ich mich bereit, an der Volkshochschule Delitzsch meine Kenntnisse weiter zu geben. Seit etwa 13 Jahren arbeite ich an der VHS Leipzig als Yoga-Lehrerin. Auch hierbei nutze ich mein berufliches Wissen und kann den Teilnehmer/-innen viele nützliche Hinweise für gezielte Übungen geben. Es freut mich immer wieder, wenn die Menschen zu mir kommen und positiv über ihre Erfolge durch Yoga berichten. Solche Berichte spornen natürlich auch mich an, noch viele weitere Erfolge zu erzielen.

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Wassergymnastik
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

F 71 330 G **Wassergymnastik**
20.2. - 30.4., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

F 71 331 G **Wassergymnastik**
20.2. - 30.4., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

F 71 332 G **Wassergymnastik**
21.2. - 24.4., Di., 10 - 10.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 71 333 G **Wassergymnastik**
21.2. - 24.4., Di., 11 - 11.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 71 334 G **Wassergymnastik**
24.2. - 11.5., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 11 Ustd. 60 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

F 71 335 G **Wassergymnastik**
7.5. - 16.7., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

F 71 336 G **Wassergymnastik**
7.5. - 16.7., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

F 71 337 G **Wassergymnastik**
8.5. - 17.7., Di., 10 - 10.45 Uhr / 11 Ustd. 60 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 71 338 G **Wassergymnastik**
8.5. - 17.7., Di., 11 - 11.45 Uhr / 11 Ustd. 60 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

F 71 339 G **Wassergymnastik**
18.5. - 20.7., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 10 Ustd. 55 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

F 71 340 G **Fitnesstraining zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden**
Für alle Altersgruppen zur Prävention geeignet.
Die Teilnehmer/-innen lernen und üben Techniken zur Dehnung, Entspannung, Kräftigung der Muskulatur und Entlastung der Wirbelsäule. Pilatesübungen können das Rückenprogramm ergänzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Hallenschuhe, ein großes Handtuch
14.3. - 4.7., Mi., 19.05 - 20.05 Uhr / 21,3 Ustd. 51 EUR
Max-Klinger-Schule, Gymnastikraum, Miltitzer Weg 4 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

F 71 346 G **Rückenprävention und Pilates**
Für alle Altersgruppen geeignet.
Die Teilnehmenden lernen, mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Dabei wird Wissen zur Entlastung der Wirbelsäule und des Rückens vermittelt, das auch im Alltag angewendet werden kann. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein Handtuch
20.3. - 19.6., Di., 9.30 - 10.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kursraum Lausen, Zschochersche Allee 5b (Fam. Malzew) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

Pilates
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Sie sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar. Durch wechselnde Übungen werden alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein großes Handtuch

F 71 350 G **Pilates für alle, die vormittags Zeit haben**
7.3. - 4.7., Mi., 10 - 11 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 16.5.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann, Pilates-Trainerin B-Lizenz

F 71 351 G **Pilates für alle, die vormittags Zeit haben**
20.3. - 19.6., Di., 10.45 - 11.45 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kursraum Lausen, Zschochersche Allee 5b (Fam. Malzew) Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 71 352 G **Pilates am Mittag**
7.3. - 4.7., Mi., 11.15 - 12.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 16.5.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann, Pilates-Trainerin B-Lizenz

F 71 354 G **Pilates – Trainingsprogramm nicht nur für die Muskeln**

Vorkenntnisse (z. B. Besuch eines Pilateskurses) erforderlich. Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates, benannt. Dehnungs- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen und mehr Energie zu bekommen. Sie sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar. Alle Muskeln werden trainiert und gedehnt und die Bewegungen in Verbindung mit der speziellen Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper, Seele und Geist in Einklang bringt und auch den Stressabbau wirksam unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein großes Handtuch
14.3. - 4.7., Mi., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Max-Klinger-Schule, Gymnastikraum, Miltitzer Weg 4 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin, PilatesMaster Trainerin

Sanfte Gymnastik und Pilates

Im Kurs werden Übungen aus der sanften Gymnastik und dem Pilates kombiniert.
Pilatestraining ist ein Bewegungsprogramm für Körper und Geist. Es basiert auf bewusster Atmung und aktiviert die Rumpf stabilisierenden Muskeln. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Alle Übungen finden ihren Ursprung in der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse (Muskeln im Bauch, Rücken und Beckenboden) und garantieren eine belastungsfreie Beweglichkeit aller Glieder. Pilates ist unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken, eine Iso- oder Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

F 71 356 G **Sanfte Gymnastik und Pilates am Nachmittag**

6.3. - 3.7., Di., 17.15 - 18.15 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 15.5.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann,
Pilates-Trainerin B-Lizenz

F 71 358 G **Sanfte Gymnastik und Pilates**

6.3. - 3.7., Di., 18.45 - 20 Uhr / 25 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 15.5.
Sporthalle Mannheimer Straße, Gymnastikraum,
Mannheimer Straße 128 Silke Zeidler-Lehmann,
Pilates-Trainerin B-Lizenz

F 71 360 G **Fitnessgymnastik für Junggebliebene**

Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab 50, die Freude an Bewegung haben und durch Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Rückenschule die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und verbessern sowie ihre Muskulatur kräftigen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
6.2. - 18.6., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kursraum Lausen, Zschochersche Allee 5b (Fam. Malzew) Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

F 71 362 G **Fitnessgymnastik für Frauen ab 35**

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training, das auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist, durch ein intensives und variantenreiches Übungsprogramm sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Das Training endet mit einem entspannenden Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes und ein kleines Handtuch
27.2. - 16.7., Mo., 20 - 21 Uhr / 25 Ustd. 55 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Renate Fahr,
Diplomlehrerin für Sport und Biologie

F 71 364 G **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**

Zur Schulung des Herz-Kreislauf-Systems erlernen die Teilnehmer/-innen Kombinationen am Steppbrett im Einsteigerbereich. Ausgewogene Übungen im Problemzonen- und Stretchingbereich dienen dem Aufbau, der Straffung und Entspannung der Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
27.2. - 16.7., Mo., 18.50 - 19.50 Uhr / 25 Ustd. 51 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Undine Pötzsch, Sportlehrerin

F 71 366 G **Fatburner – fit in den Sommer**

Wer bei rhythmischer Musik so richtig ins Schwitzen geraten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter dem Motto „Fit in den Sommer" lernen Sie ein intensives Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit schweißtreibenden Schritt-, Lauf- und Boxkombinationen kennen. Ein gezieltes, gesundheitsorientiertes Muskeltraining, nicht nur der Problemzonen, mittels eines funktionellen Workouts rundet die Stunde ab. Dieser Kurs ist nicht geeignet bei Gelenkbeschwerden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
27.3. - 3.7., Di., 10.15 - 11.15 Uhr / 16 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 15.5.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann, Pilates-Trainerin B-Lizenz

F 71 367 G **Fitnessgymnastik mit modernen Jazz-Rhythmen**

Zu modernen Rhythmen werden Übungsfolgen zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Dehnung und zum Muskelaufbau erarbeitet und umgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes und ein kleines Handtuch.
7.3. - 11.7., Mi., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

F 71 368 G **Fitnessgymnastik mit Latino-Elementen**

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur werden ergänzt durch Kombinationen am Steppbrett und Latino-Fitness – einem intensiven Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Die Kursstunde wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
29.2. - 18.7., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 25 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 18.4.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Jörg Kerstan, Diplomlehrer

F 71 370 G **Power Mix mit Latino-Elementen**

Ein Mix aus Aerobic, abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur und Latino Fitness – einem intensiven Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Die Kursstunde wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch.
13.3. - 5.6., Di., 18.15 - 19.15 Uhr / 15 Ustd. 44 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

ZUMBA Fitness® – ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen

ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner – you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch.

F 71 372 G **ZUMBA Fitness® – ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**
5.3. - 16.7., Mo., 16.30 - 17.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 71 374 G **ZUMBA Fitness® – ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**
5.3. - 16.7., Mo., 17.40 - 18.40 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 71 376 G **ZUMBA Fitness® – ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**
13.3. - 5.6., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 16 Ustd. 44 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

Latino Fitness – Schnupperkurs

Latino Fitness beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Der Schnupperkurs stellt Latino Fitness als intensive und schweißtreibende Bewegung vor und lädt zum Ausprobieren ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch

F 71 378 G **Latino Fitness – Schnupperkurs**
21.4., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 71 379 G **Latino Fitness – Schnupperkurs**
28.4., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Paola Malzew, Fitnessfachwirt

F 71 380 G **Nordic Walking (Anfänger/-innen und Fortgeschrittene) – Anleitung für eine effektive Herz- und Kreislaufbelastung**

Dieser Kurs ist für jede/n – ohne Altersbegrenzung – geeignet und kann bei allen Witterungsbedingungen durchgeführt werden. Sie erlernen die Techniken des Nordic Walking, wiederholen und festigen diese, so dass Sie am Ende des Kurses Ihre Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden können. Ergänzt wird die Stunde mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie überall in der Natur durchführen können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken sowie als abwechslungsreiche Ergänzung zum Walken. Wir walken am Kulkwitzer See.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke
7.5. - 2.7., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Treffpunkt: KOMM-Haus Jörg Kerstan, Diplomlehrer

F 71 386 G **Tauchen – Schnupperkurs**

Einfach mal abtauchen können Sie im Schnuppertauchkurs. Sie erhalten unter fachkundiger Anleitung eine theoretische Einweisung (ca. 1 Std.) in die Grundlagen des Tauchens. Beim anschließenden praktischen Tauchgang werden Sie von einem professionellen Taucher der Tauchschule „Delphin" begleitet. Bitte planen Sie deshalb Wartezeiten ein. Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre, Schwimmfähigkeit.
Bitte für einen Termin anmelden und Badebekleidung mitbringen.
1. Termin am Freitag, den 27.07.2012, 15 - 18 Uhr
2. Termin am Freitag, den 03.08.2012, 15 - 18 Uhr
3. Termin am Freitag, den 10.08.2012, 15 - 18 Uhr
4. Termin am Freitag, den 17.08.2012, 15 - 18 Uhr
5. Termin am Freitag, den 24.08.2012, 15 - 18 Uhr
6. Termin am Freitag, den 31.08.2012, 15 - 18 Uhr 25 EUR (bereits ermäßigt)
Treffpunkt: 15 Uhr
Tauchschule „Delphin", Am Kulkwitzer See (Lausener Seite) „Delphin" Tauchsportfachgeschäft

Jörg Kerstan, Gymnastik, Bewegung, Fitness

Im Frühjahr 2003 bot ich der Betreiberin eines Sportstudios im Spaß an, als Animateur zu arbeiten. Damals konnte ich nicht ahnen, dass das der Beginn einer mittlerweile zehnjährigen Trainertätigkeit werden sollte. Mit Walking fing es an, Nordic Walking folgte. Zu dieser Zeit konnte ich schon auf zehn Jahre Lauflangstrecke mit Marathonläufen von Ägypten bis Nordnorwegen zurückblicken.
Im Herbst 2004 starteten dann meine Nordic Walking-Kurse an der Volkshochschule Leipzig. Mittlerweile bin ich neben meinem eigentlichen Metier an der frischen Luft auch im Gymnastikbereich zu Hause. Es macht mir Riesenspaß, anderen Menschen Freude an der Bewegung zu vermitteln, mit dem Ziel, den einzigartigen menschlichen Körper so gut und leistungsfähig wie möglich zu erhalten. Außerdem gibt es mir große Genugtuung, zu sehen, wie sich Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer im Laufe der mittlerweile mehrjährigen Trainingszeit entwickeln, selbst Freude an und mit der Bewegung empfinden.
Neben meiner Tätigkeit als Mitarbeiter des städtischen KOMM-Hauses empfinde ich diese sportliche Herausforderung als große Bereicherung meines Lebens und hoffe, dass es noch einige Jahre so sein wird.

SPRACHEN

HINWEIS:
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen“ ab Seite 230. Um den für Sie richtigen Kurs zu finden, beraten wir Sie gern im Fachbereich Sprachen, Terminvereinbarung unter Tel. 123-6041.

Englisch für Senioren

F 71 400 G **Englisch für Senioren A1 – Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
28.3. - 13.6., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

F 71 401 G **Englisch für Senioren A1.2 Anfänger/-innenniveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 2.3
19.3. - 11.6., Mo., 10.45 - 12.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

F 71 402 G **Englisch für Senioren A1.3 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet auch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und anzuwenden. Die Themengebiete „Neue Leute treffen“, „Orientierung in Städten“ und „rund ums Geld“ werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 4
27.3. - 19.6., Di., 9 - 10.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

F 71 403 G **Englisch für Senioren A1.4, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet auch für Teilnehmende mit elementaren Grundkenntnissen. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. über Tagesabläufe, Freunde und Berufe sprechen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Nach ca. 4 - 6 Semestern erlangen Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 6
19.3. - 11.6., Mo., 9 - 10.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

F 71 404 G **Englisch für Senioren, A2.3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet auch für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses ist neben der Arbeit mit dem Lehrbuch ein Konversationsteil mit breitem Themenspektrum. Abwechslungsreiche Aktivitäten und Dialoge dienen der Erarbeitung neuer Grammatik und Redewendungen sowie der Erweiterung des Wortschatzes. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen. Nach ca. 4 - 6 Semestern erlangen Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-, ab Unit 3
28.3. - 13.6., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

F 71 405 G **Englisch für Senioren A 2.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag und Freizeit, im Urlaub oder auf Reisen anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Unit 6
7.3. - 20.6., Mi., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 2.5.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

F 71 407 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung auf Niveau A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet auch für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses sind Wiederholung und Auffrischung des bereits Erlernten. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen.
Lehrbuch: Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Unit 2
6.3. - 19.6., Di., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

F 71 408 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sprechen (kurze Berichte und Diskussionen), Lesen englischer Texte sowie verstehendes Hören. Auch Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Inhalt sind aktuelle politische, soziale und kulturelle Themen. Grammatik und Wortschatz werden nach Bedarf wiederholt und aufgefrischt. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.
20.3. - 12.6., Di., 13 - 14.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 8.5.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Hans Hübner, Diplomlehrer

Englisch Standardprogramm

F 71 410 G **Englisch A 1 – Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
28.3. - 20.6., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Ursula Leiteritz, Dipl.-Lehrerin für Russisch/Englisch; Erwachsenenbildnerin

F 71 412 G **Englisch A1.2, Anfänger/-innenniveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
15.3. - 12.7., Do., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Knut Harbich, Dipl.-Fremdsprachenlehrer für Erwachsenenbildung/Dolmetscher

F 71 416 G **Englisch A1.4, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben nur wenig schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. über Ihr Zuhause, Ihre Interessen und Tagesabläufe sprechen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Nach ca. 4 Semestern erlangen Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 8
13.3. - 10.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Goldmann, Sprachkursleiterin Englisch

F 71 420 G **Englisch Grundkurs II/Teil 2 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (Abschluss Englisch GK I oder Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Im Kurs lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und zu verwenden. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6, ab Unit 5
20.3. - 26.6., Di., 14.45 - 16.15 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Goldmann, Sprachkursleiterin Englisch

F 71 432 G **Englisch B1.2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie können eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und Ihre Reaktionen beschreiben. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Living English B1, Longmann, ISBN 1-405-82918-4
27.3. - 26.6., Di., 19.40 - 21.10 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Goldmann, Sprachkursleiterin Englisch

F 71 434 G **Englisch B1.4, 11 - 13 Teilnehmer/-innen**

Auch für Wiedereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Eine Probestunde ist möglich. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie können eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und Ihre Reaktionen beschreiben. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
Lehrbuch: Living English B1, Longmann, ISBN 1-405-82918-4, ab Unit 6
12.3. - 25.6., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. für Englisch und Deutsch

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Romanische Sprachen

F 71 450 G **Französisch A1 – Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie mögen Frankreich und die französische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser wohlklingenden Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
22.3. - 14.6., Do., 16.15 - 17.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Kathrin Kirbes-Albrecht, Magister Französisch, DaF

F 71 452 G **Französisch A1.2 – Anfänger/-innenniveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011. Geeignet für weitere Interessent/-innen mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau (z. B. Besuch eines Französisch-Anfänger/-innenkurses). Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
22.3. - 12.7., Do., 17.45 - 19.15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Kathrin Kirbes-Albrecht, Magister Französisch, DaF

F 71 454 G **Französisch A1.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011. Geeignet für weitere Interessent/-innen mit Grundkenntnissen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
14.3. - 4.7., Mi., 19.45 - 21.15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Kristin Theile

F 71 455 G **Französisch A1.3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011. Geeignet für Interessierte, die einen Grundkurs I beendet haben und Anfänger/-innenkenntnisse besitzen. Der Kurs ist aber auch für weitere Teilnehmende mit Grundkenntnissen offen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 3-12-529202-4, ab Lektion 10
27.2. - 18.6., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR
Kein Kurs am 30.4.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Regina Wulfes, Diplomsprachlehrerin

F 71 457 G **Italienisch A1 – Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der italienischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X
28.3. - 20.6., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Antonio Cascio

F 71 458 G **Italienisch A1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet für Interessent/-innen mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau (z. B. Besuch eines Italienisch-Anfänger/-innenkurses). Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der italienischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X, ab Lektion 5/6
28.3. - 20.6., Mi., 12.15 - 13.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Antonio Cascio

F 71 460 G **Spanisch A 1, Neubeginn für Anfänger/-innen am Vormittag, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
22.3. - 21.6., Do., 9.30 - 11 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Rogelio Carmona Carvajal, Dipl.-Lehrer, Sprachkursleiter Spanisch

F 71 462 G **Spanisch A1 – Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
26.3. - 25.6., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

F 71 464 G **Spanisch A.1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet für Interessent/-innen mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau (z. B. Besuch eines Spanisch-Anfänger/-innenkurses). Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen praktisches Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie Einkaufen, Hotel, Restaurant, in der Stadt unterwegs sein. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4, ab Lektion 6

12.3. - 9.7., Mo., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

F 71 466 G **Spanisch Festigungskurs auf Niveau A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben bereits einige Spanischkurse besucht und schon viel vergessen? Besitzen Sie Vorkenntnisse, die Sie auffrischen oder weiter ausbauen wollen? In diesem Kurs werden Grammatik (Pronomen, Verben, Zeitformen usw.) wiederholt, Vokabular gefestigt und ergänzt sowie vor allem Sprechen geübt. Und danach? Alles ist offen: Vielleicht verreisen? Oder in einen Spanischkurs (B1) einsteigen? Te animas? Te espero allí!!!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

12.3. - 9.7., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

F 71 468 G **Spanisch „last minute" für Urlauber/-innen und Neugierige, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Una oferta de ùltimo minuto! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wollen Sie nach Spanien oder Lateinamerika verreisen? Wollen Sie testen, ob Spanisch Ihre Sprache ist? In diesen Kurs lernen Sie Wortschatz, der auf Reisen immer wieder angewendet werden kann, z. B. Bestellen in Restaurant und Bar, Tickets kaufen, nach einem Ort/Weg fragen. Dafür brauchen wir das Lehrbuch, ein bisschen Geduld und gute Laune. Hasta la vista!!!! Wenn Sie danach mehr Lust auf Spanisch haben, können Sie in einen Sprachkurs einsteigen. Bitte am ersten Tag schon das Buch mitbringen. Wir wollen sofort anfangen! In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett, ISBN 3-12-514210-5

15.6. - 23.6., Fr., 16.30 - 19.30 Uhr, Sa., 9.30 -12.30 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

Computer, Internet, Neue Medien

HINWEISE:
Grundsätzlich steht in allen Computerkursen den Teilnehmenden ein eigener PC zur Verfügung. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr dafür ist im Kursentgelt enthalten.
In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter/Ihre Kursleiterin weist Sie darauf hin.

Zur Datensicherheit
Beachten Sie bitte, dass eigene Datenträger nur nach Absprache mit dem Kursleiter mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Haftungsausschluss
Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen Pkt. 8 übernimmt die Volkshochschule Leipzig keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an mitgebrachten Computern oder anderen persönlichen Gegenständen.

F 71 500 G **10-Finger-Tastschreiben am PC – Grundkurs**
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Das 10-Finger-Tastschreiben wird direkt am Computer (Textverarbeitungsprogramm, keine spezielle Lernsoftware, so dass auch problemlos zu Hause geübt werden kann) auf der Computertastatur erarbeitet und erlernt.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
15.3. - 31.5., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Kohnert,
Sekretärin/Facharbeiter für Schreibtechnik

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

F 71 600 G **PC-Grundkurs für alle, die vormittags Zeit haben**

Im Kurs wird auch auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen erhalten eine Einführung in Aufbau und Wirkungsweise des PC und in das Anwenderprogramm „Word für Windows". Sie erlernen und trainieren einen sicheren Umgang mit der Maus und mit der Benutzeroberfläche, das Anlegen von Ordnern, Speichern und Wiederfinden von Dateien sowie das Erstellen einfacher Texte.

5.3. - 7.5., Mo., 9.30 - 11 Uhr / 18 Ustd. 67 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

F 71 602 G **Bildbearbeitung am PC**

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, Digitalfotos auf dem PC zu verwalten und zu bearbeiten. Kursinhalte sind: Bildgestaltung durch neue Bildbegrenzungen, Korrektur von Farbtemperatur, Brillanz und Schärfe bis hin zu dynamischer Tonwertkorrektur, Bearbeitung von Collagen und Bildmontagen, Einsatz von Fotos in anderen Anwendungen (z. B. Word, PowerPoint), Erzeugen von Bildschirmpräsentationen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schreibblöcke.

5.3. - 7.5., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 67 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

Helmut Massny, Digitale Bildbearbeitung

Schon als Kind baute ich mir eine Dunkelkammer. Zunächst interessierte mich nur der physikalisch-chemische Prozess an der Fotografie, erst später kam das gestalterische Verständnis dazu. Als Ende der 90er Jahre die Computertechnik auch in den privaten Haushalten Verbreitung fand, beschäftigte ich mich sogleich mit Bildbearbeitungsprogrammen und multimedialen Präsentationen. Bis heute ist die Faszination über die fast unerschöpflichen kreativen Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung geblieben. Es gibt kaum eine Bildidee, die sich nicht am PC umsetzen ließe! Heute sind fast nur noch digitale Kameras im Einsatz und das Interesse an digitaler Bildbearbeitung hat zugenommen. Damit bei den Kursteilnehmern aus diesem Interesse auch bald Erfolgserlebnisse werden, verfahre ich nach dem Konzept „Learning by Doing". Anhand von geeigneten Beispielen werden die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung vermittelt.

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:

Cornelia Fiebiger	Politik, Gesellschaft, Umwelt, Kunst und Kreativität	Telefon: 123-6030
Dr. Sylvia Börner	Gesundheit, Sprachen	Telefon: 123-6027
Service/Anmeldung:		123-6000

VHS in Paunsdorf mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen, Liebertwolkwitz Telefon: 2527671
Wiesenstraße 14
Di., 14 - 18 Uhr

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
nach Vereinbarung, Zimmer 137 und 116

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT **366**

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **368**

KUNST UND KREATIVITÄT **369**
Kreatives Gestalten, Fotografie, Literatur 369
Tanz und Musik 371

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **372**
Körpererfahrung und Entspannung 372
Gymnastik, Bewegung, Fitness 373

SPRACHEN **378**
Englisch 378
Romanische Sprachen: Italienisch, Spanisch 383

Politik, Gesellschaft, Umwelt

ANSPRECHPARTNERIN
Fachliche Beratung: Cornelia Fiebiger Telefon: 123-6030
Service/Anmeldung: 123-6000

F 72 102 P **Fledermausexkursion im Mariannenpark**

Fledermäuse – sie schlafen tagsüber und geistern nachts geheimnisvoll über den Himmel. Was tun sie dort? Wie orientieren sie sich? Warum müssen wir sie schützen? Antworten auf diese Fragen sowie zahlreiche gute Gelegenheiten zur Beobachtung gibt es bei dieser Exkursion quer durch den Mariannenpark, wo man die Nachtschwärmer gut und zahlreich beobachten kann.
Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung, Taschenlampe
2.6., Sa., 21 - 22.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: Kreuzung Rohrteichstraße und Schönefelder Allee Sabrina Hansmann,
Dipl.-Designerin (FH), Mitglied im NABU

F 72 103 P **Zur „Stunde der Gartenvögel" an der Rietzschke**

Alle Vögel sind schon da? Na, da wollen wir mal schauen … Diese Exkursion widmet sich einheimischen Vogelarten aus dem Lebensraum Garten. Dabei geht es nicht nur um die Arten an sich, sondern auch um die artspezifischen Stimmen und wie man sie unterscheidet. Dazu gibt es Tipps zum Schutz unserer Vogelwelt – bei Bedarf für Kinder eine kleine Spielerallye. Die Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten Mitmachaktion „Stunde der Gartenvögel" statt.
12.5., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Treffpunkt: Vor der Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Sabrina Hansmann,
Dipl.-Designerin (FH), Mitglied im NABU

F 72 115 P **Vorsorge im Alter – Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**

„Was ist, wenn meine Mutti nicht mehr so kann?" ist eine häufig gestellte Frage, wenn Eltern hilfebedürftig werden. Situationen, in denen Menschen unvermittelt hilfebedürftig werden, sind altersunabhängig. Unfall, Krankheit oder der normale Alterungsprozess bringen Situationen mit sich, in denen Menschen nicht mehr über ihre medizinische Behandlung, Geldausgaben oder Wohnung entscheiden können. Damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte handeln können, müssen Regelungswünsche der Betroffenen vorliegen. Besprochen werden die rechtlichen Voraussetzungen einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
18.4., Mi., 14.30 - 17 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

F 72 118 P **Farb- und Typberatung für SIE und IHN**

In Zukunft kommen Sie noch besser zur Geltung und werden Ihren Kleiderschrank optimieren!
In der Veranstaltung werden anhand von Tüchern ihre optimalen Farben ermittelt. Sie werden selbst Zusammenhänge von Farbharmonien erkennen und nur noch die für Sie richtigen Farben wählen. Es gibt auch einen richtigen Farbpass, den Sie im Kurs für 23 Euro erwerben können.
21.3., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

F 72 119 P **Schnelles Make-up**

Strahlend aussehen mit wenigen Handgriffen! Sie lernen, wie Sie mit dem richtigen Make-up dezent, aber doch ausdrucksstark auftreten. Vorhandenes Make-up kann mitgebracht werden, ansonsten stellt die Kursleiterin alles zur Verfügung.
Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen.
25.6., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Veronika Hoffmann,
Visagistin, Farb- und Typberaterin

F 72 123 P **Souverän bei Tisch – ein Seminar für junge Leute**

Ob ein Geschäftsessen oder eine private Einladung – gute Umgangsformen und ein guter Stil sind wieder hochaktuell und besonders wichtig. Bei einem 3-Gänge-Menü und in einem angenehmen Ambiente erhalten Sie viele interessante Informationen: Tischreservierung, Betreten und Verlassen des Restaurants, angemessene Kleidung, Sitzordnung, Gastgeschenke, Blumen – ja oder nein? Bestellung, Serviette, Besteck, Menüfolge, welchen Wein zu welchem Gericht? Gesprächsthemen, Rauchen – wann? Das „richtige“ Sitzen, das Platznehmen und Aufstehen, Trinkgeld – aber wie viel?
Bitte planen Sie zusätzlich ca. 14 Euro für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke ein.
20.4., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 10,50 EUR (bereits ermäßigt)
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

F 72 124 P **Souverän bei Tisch**

Ob ein Geschäftsessen oder eine private Einladung – gute Umgangsformen und ein guter Stil sind wieder hochaktuell und besonders wichtig. Bei einem 3-Gänge-Menü und in einem angenehmen Ambiente erhalten Sie viele interessante Informationen: Tischreservierung, Betreten und Verlassen des Restaurants, angemessene Kleidung, Sitzordnung, Gastgeschenke, Blumen – ja oder nein? Bestellung, Serviette, Besteck, Menüfolge, welchen Wein zu welchem Gericht? Gesprächsthemen, Rauchen – wann? Das „richtige“ Sitzen, das Platznehmen und Aufstehen, Trinkgeld – aber wie viel?
Bitte planen Sie zusätzlich ca.14 Euro für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke ein.
22.6., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

F 72 125 P **Moderne Umgangsformen – Kniggekurs**

Sicheres und höfliches Auftreten bei geschäftlichen, gesellschaftlichen und privaten Anlässen sind wieder gefragt. In lockerer Atmosphäre werden wesentliche moderne Umgangsformen und Anstandsregeln vorgestellt, darunter Körpersprache und Distanzzonen, richtiges Stehen und Sitzen, Einladung und Gästeempfang, Begrüßen, Vorstellen, Bekannt machen, Smalltalk, Gesprächsthemen, Pünktlichkeit, Sitzordnung, Geschenke, Blumen, Fettnäpfchen, gesellschaftliche Tabus.
30.3., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

F 72 180 P (NEU) **Geocaching – moderne elektronische Schatzsuche: Informationsveranstaltung**

Was sind das für Leute, die mit GPS-Geräten in der Hand herumlaufen und suchen? Kann man wirklich überall Schätze finden? Kann man einen Spaziergang interessanter gestalten und etwas lernen? Was ist Geocaching? High-Tech-Spiel oder Outdoor-Hobby? Wie wird der Geocaching-Kurs aussehen und was wird genau gemacht? Was erfahren und lernen Sie dort? Die Anmeldung zum Kurs Geochaching E 72 181 P kann in dieser Veranstaltung oder separat erfolgen.

2.6., Sa., 14 - 16 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Daniel Gabler

F 72 181 P (NEU) **Geocaching – moderne elektronische Schatzsuche**

Theoretische und praktische Einführung in die weltweite High-Tech-Schatzsuche. Sie lernen eine preisgünstige und moderne Art kennen, mit der man in die Natur geführt wird und sich in der Freizeit kulturell und geschichtlich weiterbilden kann. Sie erlernen den Umgang mit GPS, Webseiten und Ausrüstungen. Wir suchen gemeinsam nach verschiedenen Schätzen in Leipzig.

9.6. - 7.7., Sa., 13 - 16 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Daniel Gabler

Prüfungs- und Studienvorbereitung

E 72 197 P **Mathematik Klasse 12 – konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differenzialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk
13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 12 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

E 72 199 P **Mathematik Klasse 10 – konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung. Der ermäßigte Preis für Schüler beträgt 31,50 Euro.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk
13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 9 - 11.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Kreatives Gestalten, Fotografie, Literatur

HINWEIS:
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursauschreibung sind dabei Cirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

F 72 200 P **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**

Sie lernen, die Funktionen und Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Kamera (keine Kompaktkamera ohne manuelle Einstellmöglichkeit) zu nutzen. Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfeeinstellungen, ISO, Weißabgleich werden ebenso behandelt wie deren praktische Umsetzung. Außerdem gibt es Empfehlungen für praktisches Zubehör sowie Tipps zum Umgang mit Speicherkarten. Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung Ihrer Kamera, auf schwierige Motivsituationen zu reagieren und die Grundprogrammierung Ihrer Kamera auf Ihre Bedürfnisse einzustellen. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet.
Auf Wunsch kann eine Seminarmappe für 5 Euro beim Kursleiter erworben werden.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera (bitte bei Anmeldung Kameratyp bzw. Kamerabezeichnung angeben), soweit vorhanden entsprechendes Zubehör (z. B. Stativ, Wechselobjektive, Blitz, Filter) und Schreibzeug
11.7. - 18.7., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Alexander Groß,
Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik)
mit Zusatzqualifikation Fotografie

F 72 202 P **Mein erster Comic!**

Comics sind nicht nur total in, sie machen auch riesig Spaß! Mit wenigen Worten und vielen Bildern kann man sie auf der ganzen Welt „lesen". An drei Kurstagen wollen wir uns spielerisch dem Comic annähern, wollen uns mal umschauen, ob die Geschichten wirklich auf der Strasse liegen und mit Bleistift, Feinliner und was man sonst noch so für einen Comic braucht, kleine Bildgeschichten erfinden. Dieser Kurs setzt weder besondere Zeichenkenntnisse voraus noch ein bestimmtes Alter, einzig Lust zum Zeichnen und Geschichten erzählen.
Bitte Bleistifte (verschiedene Stärken), Feinliner, Radiergummi, ausreichend A4-Papier und weitere Materialien, mit denen Sie gerne zeichnen, mitbringen.
27.4. - 29.4., Fr., 18 - 13.30 Uhr / 14 Ustd. 29,40 EUR (bereits ermäßigt)
Sa. 9.30 - 14.15, So. 9.30 - 13.30
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kerstin Rupp, Grafikerin

F 72 204 P **Ostereier in sorbischer Kratztechnik**

Im Kurs lernen Sie eine Kratztechnik kennen, mit der Ostereier nach sorbischer Art gestaltet werden können. Die Kursleiterin bringt gefärbte Eier (im Austausch für naturbelassene, ausgeblasene) mit, auf denen die Muster nach Vorlage oder eigenen Ideen eingeritzt werden. Es entstehen keine weiteren Materialkosten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier nach Bedarf, Cuttermesser, 1 Paar dünne Baumwollhandschuhe
16.3., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dagmar Wagenbreth

F 72 208 P **Vegetarischer Osterkranz**

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie in diesem Workshop, aus Gemüse Motive für Ihre Osterdekoration herzustellen. Mit Schnitz- und Schnitttechniken wie Reliefschnitt und ornamentbezogenem Schnitzen lassen wir kleine Frühjahrsblüher entstehen und freche Küken aus der Eierschale schlüpfen. Auf einem Kranz aus Zweigen befestigt können Sie ihre Wohnung damit österlich dekorieren.
Bitte mitbringen: kleine Messer, Schere, Schürze und eine große Plastikdose sowie 7 Euro für Nahrungsmittel und Zubehör, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.

3.4., Di., 17.30 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

F 72 209 P **Aufschnittplatten selbst gestalten**

Gemeinsam mit einer Kaltmamsell werden Sie in diesem Kurs eine Aufschnittplatte legen und gestalten. Themenkonzentriert üben wir mit verschiedenen Wurst- und Schinkensorten die Klapp-, Wickel-, Dreh- und Einschlagtechniken. Dekorationselemente zum Garnieren fließen in das Plattenlegen mit ein. Sie lernen Käsepralinen und eine Käsetorte herzustellen. Ihr Kunstwerk dürfen Sie dann zu Hause im Kreise ihrer Lieben verzehren.
Für die im Kurs verwendeten Materialien und Lebensmittel sind 12 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.

9.6., Sa., 9 - 13.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell, Autorin

F 72 210 P (NEU) **Worte zu Papier bringen, die schon im Kopf anklopfen – Schreibworkshop Gedichte**

„Schreibbar-lesbar-fühlbar“ wir wollen mit unterschiedlichen Kreativitätstechniken Möglichkeiten nutzen, um Schreibblockaden zu lockern. Hinter die Dinge schauen, Brainstorming und freies Assoziieren in Versform ohne therapeutischen Hintergrund helfen uns dabei. Tauchen Sie in Ihre Texte im Augenblick ein, denn wenn die Feder das Papier berührt, um der inneren Stimme Ausdruck zu verleihen, besitzen Sie schon die wichtigsten Handwerkszeuge für die erste Strophe. In dem Workshop haben Sie als Gruppe den Raum, um wertfrei in Kommunikation mit der eigenen Kreativität und Phantasie zu treten und neue Werke entstehen zu lassen.

Kurs am So., 10.6., Sa.16.6. und Sa. 23.6. 63 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger, Autorin

Sabine Finger, Kreatives Schreiben, Paunsdorf

Ich bin geborene Leipzigerin, 1971. Seit 2007 unterrichte ich freiberuflich an der Volkshochschule Leipzig. Wie kam ich zum Schreiben? In den vergangenen 25 Jahren wurden mir Tinte, Feder und Papier zu vertrauten Wegbereitern. Schreiben ist für mich eine andere Form des Ausdrucks, das Jonglieren mit Worten. Aus persönlichen Wahrnehmungen und Empfindungen heraus entstand meine Lesereihe „Lebenszeichnung“.
Kreatives Schreiben und darstellendes Spiel war auch ein Modul in meiner Weiterbildung zum Kreativpädogogen, an der ich 2010 teilnahm. Im VHS-Schreibworkshop „Schreibbar – lesbar – fühlbar“ möchte ich mit anderen lyrikinteressierten Menschen gemeinsam hinter die Dinge schauen, um neue Werke entstehen zu lassen.

Tanz und Musik

F 72 221 P **Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**
Die Teilnehmerinnen erlernen Basisbewegungen und Grundschritte des orientalischen Tanzes und gewinnen Einblicke in die Vielfalt des Tanzes. Dieser Kurs ist für Frauen jedes Alters geeignet, die Spaß am gemeinsamen Tanzen haben und ein neues Körpergefühl entdecken wollen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
27.2. - 16.7., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 9.4., 16.4., 23.4. und 14.5., 28.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Monika Hirsch,
Dozentin für orientalischen Tanz

F 72 223 P **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**
Erfahrungen im orientalischen Tanz sind erwünscht. Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte aus dem orientalischen Tanz werden kennengelernt und in Choreografien integriert. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jedes Alters und jeder Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
27.2. - 16.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 9.4., 16.4., 23.4., 14.5. und 28.5
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5, Monika Hirsch,
Dozentin für orientalischen Tanz

HINWEIS:
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

F 72 228 P **Keyboard für Anfänger/-innen**
Die Teilnehmer/-innen erlernen die wichtigsten Grundlagen und Grundkenntnisse des Keyboardspielens (Notenlehre, Rhythmik), die in Theorie und Praxis vermittelt werden. Ziel ist das selbstständige Erarbeiten und Spielen von einfachen Liedern nach Noten.
Bitte mitbringen: Keyboard, Kopfhörer, Schreibzeug und 3 Euro für Lehrmaterial
6.3. - 15.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 1.5.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Ramona Gube, Musiklehrerin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Gesundheit und Persönlichkeit

ANSPRECHPARTNERIN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Service/Anmeldung:		123-6000

HINWEIS:

Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.

Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Körpererfahrung und Entspannung

F 72 300 P **Autogenes Training**

Das Autogene Training ist eine weitverbreitete Entspannungsmethode, die sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, stressbedingte Magenbeschwerden etc.) als auch anderer Probleme (v. a. Stress, allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt werden kann. Sie dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Die Teilnehmenden erlernen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Sie sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso-, Gymnastikmatte oder Decke, Schreibblock und Stift

22.3. - 7.6., Do., 18.30 - 19.30 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR

Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

Hatha Yoga für Anfänger/-innen

Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) können Sie Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung steigern Sie die eigene Leistungsfähigkeit. Die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke

F 72 302 P **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**

7.3. - 9.5., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR

Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

F 72 304 P **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
16.5. - 11.7., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Hatha-Yoga – weiterführender Kurs
Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen, Asanas und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke

F 72 306 P **Hatha-Yoga – weiterführender Kurs**
7.3. - 9.5., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

F 72 308 P **Hatha-Yoga – weiterführender Kurs**
16.5. - 11.7., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Rückenprävention und Pilates
Für alle Altersgruppen geeignet.
Die Teilnehmenden lernen, mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Dabei wird Wissen zur Entlastung der Wirbelsäule und des Rückens vermittelt, das auch im Alltag angewendet werden kann. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein Handtuch

F 72 310 P **Rückenprävention und Pilates**
28.2. - 17.7., Di., 17 - 18 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 17.4. und 24.4.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 312 P **Rückenprävention und Pilates**
29.2. - 18.7., Mi., 17 - 18 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 18.4., 25.4. und 2.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 314 P **Rückenprävention und Pilates**
29.2. - 18.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 18.4., 25.4. und 2.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 316 P **Rückenprävention und Pilates**
29.2. - 18.7., Mi., 20 - 21 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 18.4., 25.4. und 2.5.
Christoph-Arnold-Schule, Turnhalle, Gaswerksweg 1 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 318 P **Rückenprävention und Pilates**
1.3. - 19.7., Do., 17 - 18 Uhr / 20 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 19.4., 26.4., 3.5. und 24.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

Wassergymnastik im Flachwasser
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage bei den Kursleitenden

F 72 320 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
2.3. - 11.5., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

F 72 322 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
25.5. - 20.7., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag
Dieses konditionsfördernde Angebot ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Die gesundheitsfördernden Übungen unterstützen Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage bei den Kursleitenden

F 72 326 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
3.3. - 12.5., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

F 72 328 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
26.5. - 21.7., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 9 Ustd. 65 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Sanfte Gymnastik und Pilates
Geeignet für alle Altersgruppen.
Die Teilnehmenden lernen und trainieren die sanften, gelenkschonenden, gymnastischen Übungen für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die Verspannungen lösen, die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit fördern helfen. Elemente aus Callanetics, Pilates und anderen Gymnastikarten fließen ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

F 72 330 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
1.3. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 52 EUR
Kein Kurs am 19.4., 26.4., 3.5. und 24.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 332 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
1.3. - 19.7., Do., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 52 EUR
Kein Kurs am 19.4., 26.4., 3.5. und 24.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 334 P **Ganzheitliches Kräftigungs- und Fitnesstraining**
Es erwartet Sie ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems. Elemente aus der Rückenschule, gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten zielen auf ein besseres Körpergefühl. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen. Die hohe Effektivität der Übungen sorgt für eine möglichst geringe Belastung der Gelenke. Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
27.2. - 11.7., Mo., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 16.4., 23.4. und 30.4.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Kristin Hohenberger,
Bachelor of Arts (B.A.) Sportwissenschaften

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit
Die Teilnehmenden erlernen gezielt Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade, u. a. zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Erhöhung der allgemeinen Beweglichkeit und damit zur Förderung der Stabilität und Fitness des gesamten Bewegungsapparates.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

F 72 336 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
27.2. - 16.7., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 25 Ustd. 51 EUR
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

F 72 338 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
29.2. - 18.7., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 18.4., 25.4. und 2.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

F 72 340 P **Power-Mix**

Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur – eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch
7.3. - 11.7., Mi., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 13.6. und 20.6.
Lernförderschule Engelsdorf, Turnhalle, Riesaer Straße 177 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

F 72 342 P **Power Mix für Frauen ab 35**

Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur – eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch
7.3. - 11.7., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 13.6. und 20.6.
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

Power-Mix und Workout

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Mittels variantereicher Übungen zu motivierender Musik werden sowohl die Kondition als auch die Koordination verbessert sowie die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt. Die Kursstunde endet mit Stretching und Entspannung. Der Kurs ist für Geübte und Einsteigende gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

F 72 344 P **Power-Mix und Workout**

28.2. - 3.7., Di., 19 - 20 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

F 72 346 P **Power-Mix und Workout**

1.3. - 5.7., Do., 18 - 19 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Grundschule Holzhausen, Turnhalle,
Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

F 72 348 P **Power-Mix mit Steppaerobic-Elementen**

Ein Mix aus Steppaerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, bei dem neben einem Kreislauftraining auch die Koordination verbessert wird. Das Training wird mit einem gezielten Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk
29.2. - 18.7., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 13.6., 20.6., 27.6.
Brüder-Grimm-Schule, Turnhalle, Goldsternstraße 23 Heike Schröder,
Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, die Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken) zu kräftigen und die Kraftausdauer zu entwickeln. Leicht nachvollziehbare Übungen nach motivierender Musik sind für Einsteigende wie Geübte gleichermaßen geeignet. Stretching und Entspannung runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

F 72 350 P **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
28.2. - 3.7., Di., 18 - 19 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

F 72 352 P **Workout – ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.3. - 5.7., Do., 19 - 20 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Grundschule Holzhausen, Turnhalle,
Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

F 72 354 P **BBP – Bauch-Beine-Po-Workout**
Mit leicht nachvollziehbaren Übungen werden nach motivierender Musik die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po trainiert und gezielt in Form gebracht, die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Kraftausdauer gefördert. Die Kursstunde wird mit einem Stretching abgerundet. Der Kurs ist für Geübte und Einsteigende gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk
29.2. - 18.7., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 13.6., 20.6., 27.6.
Brüder-Grimm-Schule, Turnhalle, Goldsternstraße 23 Heike Schröder,
Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

TOP-Gymnastik und Pilates
Geeignet für alle Altersgruppen.
Erlernt und angewendet wird eine sanfte, gelenkschonende Gymnastik mit Elementen aus Callanetics, Pilates, Problemzonen- und Rückengymnastik zur Entspannung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, Lösung von Verspannungen sowie Förderung der Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

F 72 356 P **TOP-Gymnastik und Pilates**
28.2. - 17.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 17.4. und 24.4.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 358 P **TOP-Gymnastik und Pilates**
28.2. - 17.7., Di., 19.30 - 21 Uhr / 34 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 17.4. und 24.4.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

F 72 360 P **Nordic Walking (Anfänger/-innen und Fortgeschrittene) – Anleitung für eine effektive Herz- und Kreislaufbelastung**

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die viel wandern, walken, Nordic Walking Stöcke bereits ohne Anleitung ausprobiert haben bzw. Teilnehmer/-innen eines Anfänger/-innenkurses waren. Die Techniken werden erlernt, wiederholt und gefestigt, so dass Sie am Ende des Kurses Ihre eigene Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden können. Ergänzt wird die Stunde mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie überall in der Natur durchführen können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken, und als abwechslungsreiche Ergänzung zum Walken. Wir walken im Volkspark Stünz.
Bitte mitbringen: bequeme wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe, Nordic-Walking-Stöcke
30.3. - 25.5., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Treffpunkt: Julius-Krause-Straße/Borngasse Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

SPRACHEN

HINWEIS:
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen" ab Seite 230. Um den für Sie richtigen Kurs zu finden, beraten wir Sie gern im Fachbereich Sprachen, Terminvereinbarung unter Tel. 123-6041.

Englisch für Senioren

F 72 400 P **Englisch für Senioren A 1 – Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
29.3. - 21.6., Do., 13.45 - 15.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

F 72 401 P **Englisch für Senioren A 1.2 Anfänger/-innenniveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 2/3
19.4. - 5.7., Do., 15.45 - 17.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sophie Herwig, Englischlehrerin, 1. Staatsexamen

F 72 402 P **Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 5, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet auch für Neueinsteigende mit geringen Vorkenntnissen. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Beenden von English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6
5.3. - 2.7., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sandra Anders, Lehrerin Deutsch/Englisch

F 72 404 P **Englisch für Senioren, Grundkurs III/Teil 3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Freizeit oder auf Reisen anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-0, ab Unit 6, Beginn mit Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8
13.3. - 12.6., Di., 15.45 - 17.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Kein Kurs am 29.5.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

F 72 406 P **Englisch für Senioren A 2.4, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, auf Reisen oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben, bitte 0,70 EUR für Kopien einplanen.
7.3. - 27.6., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 21.3.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Babett Krieg

F 72 408 P **Englisch für Senioren, Grundkurs IV, Teil 5, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Freizeit oder auf Reisen anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile, kann dadurch intensiv lernen und wird optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Beenden von English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, Beginn mit English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3P
12.3. - 4.6., Mo., 15.45 - 17.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sandra Anders, Lehrerin Deutsch/Englisch

F 72 409 P **Englisch für Senioren, Konversations- und Auffrischungskurs, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Für alle, die mindestens einen kompletten Englisch GK III abgeschlossen haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen und die ihr Englisch auffrischen sowie die Sprache weiter praktizieren möchten. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Do you enjoy speaking English? Would you like more practice and a chance to improve? This course offers the opportunity to brush up your spoken English through discussion, grammar revision, language games and everyday conversation.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kosten für zur Verfügung gestelltes Material sind direkt im Kurs zu entrichten.

13.3. - 10.7., Di., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

Englisch Standardprogramm

F 72 410 P **Englisch A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9

20.3. - 17.7., Di., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Silke Schreiner, Dipl.-Übersetzerin Englisch/Russisch

F 72 412 P **Englisch A 1.2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau. Sie haben einen Englisch-Anfänger/-innenkurs besucht und/oder besitzen nur wenig Englischkenntnisse? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9

19.4. - 19.7., Do., 19.30 - 21 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Sophie Herwig, Englischlehrerin, 1. Staatsexamen

F 72 414 P **Englisch A 1.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau. Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 5
22.3. - 14.6., Do., 18 - 19.30 Uhr / 22 Ustd. 96 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther, Anglistin

F 72 416 P **Englisch A 1.4, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Sie haben nur wenig schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. nach dem Weg fragen oder über Tagesabläufe und Berufe sprechen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Nach ca. 4 Semestern erlangen Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 8.
Bitte planen Sie 0,70 Euro für Kopien ein.
19.3. - 25.6., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Gute Gründe ...

für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats

- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

F 72 418 P **Englisch Grundkurs I/Teil 4, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Sie haben nur wenig schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern und sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.

Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt, ISBN 3-526-50425-3, ab Unit 6

20.3. - 26.6., Di., 19.30 - 21 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR

Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Kathrin Rahmann, Anglistin

F 72 422 P **Englisch A2.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.

Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Unit 2

22.3. - 19.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR

Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Sophie Herwig,
Englischlehrerin, 1. Staatsexamen

F 72 424 P **Englisch A 2.4, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.

Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 6

22.3. - 19.7., Do., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR

Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther, Anglistin

F 72 426 P **Englisch A 2.4, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.

Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 6, bitte 0,70 Euro für Kopien einplanen.

27.3. - 3.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR

Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Kathrin Rahmann, Anglistin

F 72 432 P **Englisch Grundkurs IV/Teil 4, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet für Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten sowie für Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Schwerpunkt des Kurses ist das Sprechen. Bereits bekannte Grammatik wird in Partnerarbeiten und Gruppengesprächen geübt und gefestigt.
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3, ab Unit 5, bitte 0,70 Euro für Kopien einplanen.
26.3. - 2.7., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

Romanische Sprachen

F 72 450 P **Italienisch A1 – Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache und ermöglicht erste Kontaktaufnahmen und Reaktionen auf Fragen sowie das Äußern von Wünschen und Bedürfnissen. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X
17.4. - 3.7., Di., 19.30 - 21 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Dr. phil. Daniel Siegmund, Sprachkursleiter Italienisch

F 72 453 P **Italienisch A1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden, ermöglicht Kontaktaufnahme und Orientierung. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X, ab Lektion 4
17.4. - 3.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Dr. phil. Daniel Siegmund, Sprachkursleiter Italienisch

F 72 456 P **Italienisch A1.3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011. Geeignet auch für weitere Interessierte, die bereits zwei Semester lang Italienisch gelernt haben bzw. Anfänger/-innenkenntnisse besitzen.
Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache. Im Vordergrund stehen dabei zunächst Lese- und Hörverstehen. Außerdem werden weitere Fähigkeiten im Sprechen trainiert. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen praktische Dienste leisten.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X, ab Lektion 7
17.4. - 3.7., Di., 19.30 - 21 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Dr. phil. Daniel Siegmund, Sprachkursleiter Italienisch

F 72 460 P **Spanisch A1 für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden, ermöglicht Kontaktaufnahme und Orientierung. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
14.3. - 4.7., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Kein Kurs am 4.4., 2.5., 6.6.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

F 72 462 P **Spanisch A.1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet für Interessent/-innen mit Anfänger/-innenkenntnissen. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie Einkaufen, Hotel, Restaurant, in der Stadt unterwegs. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
14.3. - 4.7., Mi., 19.15 - 20.45 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Kein Kurs am 4.4., 2.5., 6.6.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

F 72 466 P **Spanisch A2, für alle die am Vormittag Zeit haben, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2011, geeignet auch für weitere Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden.
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
20.3. - 26.6., Di., 9.30 - 11 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Rogelio Carmona Carvajal, Dipl.-Lehrer, Sprachkursleiter Spanisch

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

ANMELDEDATEN

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Hiermit erteile ich der Volkshochschule Leipzig eine einmalige Einzugsermächtigung zur Abbuchung des Kursteilnehmerentgeltes in Höhe von:

€ _____ von meinem Konto bei:

Bank _____

Kto.-Nr. _____

BLZ _____

Der Betrag wird nach Kursbeginn eingezogen. Falls Sie keine Einzugsermächtigung erteilen, bitten wir Sie um Bezahlung bis Kursbeginn in bar oder mit EC-Karte in unserem Anmeldebüro, Löhrstraße 3 - 7.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG
Löhrstraße 3 - 7 · 04105 Leipzig
INFO-PUNKT: 0341 123-6042
SERVICE/
ANMELDUNG: 0341 123-6000
TELEFAX: 0341 123-6031
E-MAIL: vhs@leipzig.de

Öffnungszeiten der Hauptgeschäftsstelle:
Mo., Di., Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 10.00 – 12.30 Uhr

Fachliche Beratungszeiten:
Di. und Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Telefonische Anmeldung:
Mo. – Fr. 08.00 – 18.00 Uhr

AUSZUG AUS DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstr. 3 - 7

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen werden bearbeitet. Die Kursanmeldung ist verbindlich. Rücktritte sind schriftlich an die Volkshochschule Leipzig zu senden. Rücktritte beim/bei der Kursleiter/in sind nicht rechtswirksam. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn sind 50% Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist grundsätzlich kein Rücktritt möglich und das volle Entgelt zu zahlen. Fernbleiben gilt nicht als Rücktritt.
Vor Kursbeginn erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bitte gehen Sie ohne weitere Nachricht zum ersten Kurstermin.
Sie werden nur dann von der Volkshochschule benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.
Ermäßigungsberechtigte sind Vorschulkinder, Schüler, Auszubildende, Au-pairs, Teilnehmer am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten, Schwerbehinderte (Grad der Behinderung ab 50 %) und Inhaber des Leipzig-Passes. Bitte legen Sie die Bescheinigungen für Ihren Ermäßigungsanspruch (als Kopie – keine Originale) bereits dieser Anmeldung bei.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr. _____

eingegangen _____

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

ANMELDEDATEN

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

1	2	3	4	5	6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Hiermit erteile ich der Volkshochschule Leipzig eine einmalige Einzugsermächtigung zur Abbuchung des Kursteilnehmerentgeltes in Höhe von:

€ _____ von meinem Konto bei:

Bank _____

Kto.-Nr. _____

BLZ _____

Der Betrag wird nach Kursbeginn eingezogen. Falls Sie keine Einzugsermächtigung erteilen, bitten wir Sie um Bezahlung bis Kursbeginn in bar oder mit EC-Karte in unserem Anmeldebüro, Löhrstraße 3 - 7.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG
Löhrstraße 3 - 7 · 04105 Leipzig
INFO-PUNKT: 0341 123-6042
SERVICE/
ANMELDUNG: 0341 123-6000
TELEFAX: 0341 123-6031
E-MAIL: vhs@leipzig.de

Öffnungszeiten der Hauptgeschäftsstelle:
Mo., Di., Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 10.00 – 12.30 Uhr

Fachliche Beratungszeiten:
Di. und Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Telefonische Anmeldung:
Mo. – Fr. 08.00 – 18.00 Uhr

AUSZUG AUS DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstr. 3 - 7

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen werden bearbeitet. Die Kursanmeldung ist verbindlich. Rücktritte sind schriftlich an die Volkshochschule Leipzig zu senden. Rücktritte beim/bei der Kursleiter/in sind nicht rechtswirksam. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn sind 50% Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist grundsätzlich kein Rücktritt möglich und das volle Entgelt zu zahlen. Fernbleiben gilt nicht als Rücktritt.
Vor Kursbeginn erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bitte gehen Sie ohne weitere Nachricht zum ersten Kurstermin.
Sie werden nur dann von der Volkshochschule benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.
Ermäßigungsberechtigte sind Vorschulkinder, Schüler, Auszubildende, Au-pairs, Teilnehmer am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten, Schwerbehinderte (Grad der Behinderung ab 50 %) und Inhaber des Leipzig-Passes. Bitte legen Sie die Bescheinigungen für Ihren Ermäßigungsanspruch (als Kopie – keine Originale) bereits dieser Anmeldung bei.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr. _____

eingegangen _____

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

ANMELDEDATEN

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Hiermit erteile ich der Volkshochschule Leipzig eine einmalige Einzugsermächtigung zur Abbuchung des Kursteilnehmerentgeltes in Höhe von:

€ _____ von meinem Konto bei:

Bank _____

Kto.-Nr. _____

BLZ _____

Der Betrag wird nach Kursbeginn eingezogen. Falls Sie keine Einzugsermächtigung erteilen, bitten wir Sie um Bezahlung bis Kursbeginn in bar oder mit EC-Karte in unserem Anmeldebüro, Löhrstraße 3 - 7.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG
Löhrstraße 3 - 7 · 04105 Leipzig
INFO-PUNKT: 0341 123-6042
SERVICE/
ANMELDUNG: 0341 123-6000
TELEFAX: 0341 123-6031
E-MAIL: vhs@leipzig.de

Öffnungszeiten der Hauptgeschäftsstelle:
Mo., Di., Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 10.00 – 12.30 Uhr

Fachliche Beratungszeiten:
Di. und Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Telefonische Anmeldung:
Mo. – Fr. 08.00 – 18.00 Uhr

AUSZUG AUS DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstr. 3 - 7

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen werden bearbeitet. Die Kursanmeldung ist verbindlich. Rücktritte sind schriftlich an die Volkshochschule Leipzig zu senden. Rücktritte beim/bei der Kursleiter/in sind nicht rechtswirksam. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn sind 50% Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist grundsätzlich kein Rücktritt möglich und das volle Entgelt zu zahlen. Fernbleiben gilt nicht als Rücktritt.
Vor Kursbeginn erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bitte gehen Sie ohne weitere Nachricht zum ersten Kurstermin.
Sie werden nur dann von der Volkshochschule benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.
Ermäßigungsberechtigte sind Vorschulkinder, Schüler, Auszubildende, Au-pairs, Teilnehmer am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten, Schwerbehinderte (Grad der Behinderung ab 50 %) und Inhaber des Leipzig-Passes. Bitte legen Sie die Bescheinigungen für Ihren Ermäßigungsanspruch (als Kopie – keine Originale) bereits dieser Anmeldung bei.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr. _____

eingegangen _____

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

ANMELDEDATEN

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

1	2	3	4	5	6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Hiermit erteile ich der Volkshochschule Leipzig eine einmalige Einzugsermächtigung zur Abbuchung des Kursteilnehmerentgeltes in Höhe von:

€ _____ von meinem Konto bei:

Bank _____

Kto.-Nr. _____

BLZ _____

Der Betrag wird nach Kursbeginn eingezogen. Falls Sie keine Einzugsermächtigung erteilen, bitten wir Sie um Bezahlung bis Kursbeginn in bar oder mit EC-Karte in unserem Anmeldebüro, Löhrstraße 3 - 7.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG
Löhrstraße 3 - 7 · 04105 Leipzig
INFO-PUNKT: 0341 123-6042
SERVICE/
ANMELDUNG: 0341 123-6000
TELEFAX: 0341 123-6031
E-MAIL: vhs@leipzig.de

Öffnungszeiten der Hauptgeschäftsstelle:
Mo., Di., Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 10.00 – 12.30 Uhr

Fachliche Beratungszeiten:
Di. und Do. 10.00 – 12.30 Uhr u. 13.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Telefonische Anmeldung:
Mo. – Fr. 08.00 – 18.00 Uhr

AUSZUG AUS DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstr. 3 - 7

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen werden bearbeitet. Die Kursanmeldung ist verbindlich. Rücktritte sind schriftlich an die Volkshochschule Leipzig zu senden. Rücktritte beim/bei der Kursleiter/in sind nicht rechtswirksam. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn sind 50% Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist grundsätzlich kein Rücktritt möglich und das volle Entgelt zu zahlen. Fernbleiben gilt nicht als Rücktritt.
Vor Kursbeginn erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bitte gehen Sie ohne weitere Nachricht zum ersten Kurstermin.
Sie werden nur dann von der Volkshochschule benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.
Ermäßigungsberechtigte sind Vorschulkinder, Schüler, Auszubildende, Au-pairs, Teilnehmer am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten, Schwerbehinderte (Grad der Behinderung ab 50 %) und Inhaber des Leipzig-Passes. Bitte legen Sie die Bescheinigungen für Ihren Ermäßigungsanspruch (als Kopie – keine Originale) bereits dieser Anmeldung bei.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr. _____

eingegangen _____

1. Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können die Anmeldung persönlich, schriftlich, per Fax, per Internet oder telefonisch vornehmen. Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer/-innen die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Einwilligung der/des Sorgeberechtigten (gesetzliche Vertreter) erforderlich.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen werden nur unter Angabe der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
Persönliche Anmeldungen werden vor Kursbeginn grundsätzlich nicht bestätigt. Die Teilnehmer/-innen gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs ausfallen sollte, bereits belegt ist oder Termin- bzw. Ortsänderungen notwendig sind.
Firmenanmeldungen sind nur auf rechtsverbindlichem Geschäftsbrief und unter schriftlicher Erklärung der Kostenübernahme möglich.

2. Allgemeine Grundsätze der Entgelterhebung

Für die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen der Volkshochschule werden Entgelte entsprechend der „Entgeltordnung für die Teilnehmerentgelte der Volkshochschule Leipzig“, erhoben (Ratsbeschluss der Stadtverordnetenversammlung RBV-458/10, vom 18.08.2010). Die Entgelte beziehen sich in der Berechnung auf eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten. Für erhöhte Aufwendungen bzw. Einzelkosten wie Miete, Raumausstattung, Technik, Lehr- und Lernmittel, Honorare, Reisekosten, Imbiss usw. und in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl kann das Entgelt kostendeckend festgesetzt werden. Anfallende Materialkosten können auch separat erhoben werden. Für Einzelveranstaltungen, die vorwiegend der Information zu aktuellen oder kommunalen Themen dienen, sowie bei offenen Weiterbildungsveranstaltungen im Sinne des selbstorganisierten Lernens wird vom Entgelt abgesehen.

3. Fälligkeit und Bezahlung der Entgelte

Die Entgelte werden mit Kursbeginn fällig. Entgelte für Einzelveranstaltungen werden zu Beginn der Veranstaltung bar entrichtet oder sind per Lastschrift bzw. nach Rechnungslegung zu begleichen. Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben des Teilnehmenden oder mangelnder Kostendeckung nicht eingelöst werden, so hat der Teilnehmende die der Volkshochschule entstehenden Kosten zu tragen.
Es bestehen folgende Möglichkeiten zur Bezahlung:

- Erteilung einer Einzugsermächtigung an die Volkshochschule. Das Kursentgelt wird nach Kursbeginn eingezogen.
- Bar oder mit EC-Karte im Anmeldebüro, Löhrstraße 3 - 7, ist möglich bis Kursbeginn.
- Die telefonische Anmeldung ist nur bei Erteilung der Einzugsermächtigung per Telefon möglich.
- Firmen und Institutionen zahlen per Rechnung, mit einer Zahlungsfrist von 14 Tagen ab Rechnungsdatum.

4. Ermäßigung und Ratenzahlung

Ermäßigungen in Höhe von 50 Prozent erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS“ eine 50-prozentige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet. Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 Prozent) erhalten eine Ermäßigung von 30 Prozent. Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.
Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss.
Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.
Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.

5. Rücktritt, Erstattung, zusätzliche Kosten, Fristen

a) Bereits gezahltes Entgelt wird erstattet, wenn eine Veranstaltung nicht zustande kommt (z. B. wegen zu geringer Beteiligung). Weitergehende Ansprüche an die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

b) Bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Innerhalb von 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn sind 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei Rücktritt ab Tag des Kursbeginns ist das volle Entgelt zu zahlen.
Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs bei der Volkshochschule maßgeblich.

c) Für mehrsemestrige Kurse gilt: Bei Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn werden Stornokosten in Höhe einer Monatsrate erhoben. Der Rücktritt von einem laufenden mehrsemestrigen Kurs ist nur mit Wirkung zum Semesterende möglich.

d) Bei anderen Veranstaltungen (Reisen, Wochenendseminare mit Übernachtung, Tagesfahrten, Prüfungen und Angebote in Zusammenarbeit mit Partnern) gelten unterschiedliche Fristen und Stornokosten, über die im Infotext des Kurses gesondert informiert wird.
Bei Tagesfahrten ist ein regulärer Rücktritt nur bis zum Anmeldeschluss, der in der Kursankündigung angegeben ist, möglich.
Bei verspätetem Rücktritt bzw. Nichtteilnahme sind die Fahrtkosten sowie in Einzelfällen vereinbarte Zusatzkosten gleichwohl in voller Höhe zu entrichten. Das Kursentgelt wird in begründeten Fällen dann nicht erhoben, wenn der/die Teilnehmer/-innen unter Darlegung der Gründe der Volkshochschule schriftlich bis 14 Tage vor Kursbeginn (Eingang bei der Volkshochschule) den Rücktritt erklärt.
Bei Rücktritt in begründeten Fällen innerhalb der 14 Tage vor Kursbeginn werden 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten erhoben.

e) Für 4 b) und d) gilt: Es ist möglich, eine von dem/der zurücktretenden Teilnehmer/-in geworbene Ersatzperson zu stellen. Mit deren verbindlicher Anmeldung in der Volkshochschule entfallen die Stornokosten für den Zurücktretenden.

f) In einigen Veranstaltungen ist die Erstattung der Kosten für Ausgabematerialien erforderlich. Gegebenenfalls ergehen Hinweise dazu durch den/die Kursleiter/-in.

6. Bescheinigungen und Nachweise

Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate für Kurse, in denen diese nicht Bestandteil des Kursentgeltes sind, können auf Wunsch ausgestellt werden. Die zu entrichtenden Verwaltungsgebühren bemessen sich in der Höhe nach § 6 des Verwaltungskostengesetzes für den Freistaat Sachsen. Dies gilt auch für besondere Leistungen wie Prüfungen, Einstufungstests und Archivauskünfte.

7. Allgemeine Bestimmungen

Die vorstehenden Bestimmungen finden keine Anwendung auf Weiterbildungsveranstaltungen, deren Einzelkosten verursachungsgerecht abgerechnet werden, wie Firmenkurse, Projekte und Maßnahmen, die mit öffentlichen Mitteln gefördert werden.

8. Teilnahme nach Veranstaltungsbeginn

Nach Absprache ist ein verspäteter Einstieg in eine Veranstaltung möglich. Ist dabei bereits die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden erteilt, so ermäßigt sich das Teilnehmerentgelt um 50 Prozent.

9. Teilnehmerzahl und -voraussetzungen

Voraussetzung für die Durchführung einer Veranstaltung ist eine festgelegte Teilnehmerzahl. Diese kann unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte unterschritten werden. In diesem Fall bietet die Volkshochschule den angemeldeten Teilnehmer/-innen den Kurs zu veränderten Bedingungen an. Eine rechtliche Verpflichtung hierzu besteht nicht. Die Volkshochschule behält sich vor, im Interesse des Lernerfolgs die Höchstzahl der Teilnehmer/-innen an Veranstaltungen festzulegen. Die Teilnahme an Veranstaltungen kann von bestimmten Vorkenntnissen oder Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

10. Abweichungen von ausgeschriebenen Veranstaltungsdaten

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden in Absprache mit den Teilnehmer/-innen nachgeholt. Aus organisatorischen Gründen sind Termin- und Ortsänderungen möglich. Darüber werden die Teilnehmer/-innen informiert. Die Volkshochschule behält sich vor, statt der angekündigten Kursleiter/-innen andere gleich qualifizierte Kursleiter/-innen einzusetzen.

11. Haftung bei auftretenden Schäden

Die Volkshochschule Leipzig übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Sie übernimmt auch keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an persönlichen Gegenständen, Kleidung und Unterrichtsmaterialien der Teilnehmer/-innen.
Die Teilnehmer/-innen haften für die infolge ihres Verhaltens der Volkshochschule zugefügten Schäden.

12. Hausordnungen

Die Volkshochschule Leipzig ist in den meisten von ihr genutzten Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung sowie die der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7, sind zu beachten. Sie wird zu Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben. Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet.

13. Datenschutz

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten der Kursteilnehmer/-innen werden elektronisch gespeichert und weiterverarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke der Volkshochschule Leipzig gemäß den Regelungen des Sächsischen Datenschutzgesetzes. Eine Übermittlung der Daten an Dritte erfolgt nicht. Durch ihre Anmeldung erklären die Kursteilnehmer/-innen ihr Einverständnis zu dieser Verarbeitung ihrer persönlichen Daten. Die Verwendung von Daten der Kursteilnehmer/-innen für Werbemaßnahmen der Volkshochschule Leipzig bedarf einer gesonderten Zustimmungserklärung.

14. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Leipzig.

Die Buchstaben **G** und **P** hinter den Seitenzahlen verweisen auf die in **Grünau** bzw. **Paunsdorf** (mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen und Liebertwolkwitz) stattfindenden Kurse.
Angebote für spezielle Zielgruppen (Eltern, Jugendliche, Kinder, Schüler, Senioren u. a.) sowie Kurse, die sich thematisch auf diese Gruppen beziehen, werden im Register z. T. unter *einem* Schlagwort aufgeführt, z. B. Frauen: „Fitnessgymnastik für Frauen" – „Frauen um August den Starken".

21. Jahrhundert 19
3D-Modellierung 321

„Abgründe – über das Böse" 49
Abnehmen 191 f.
Access 307, 315
Acrylmalerei 93, 101 f.
Adobe Dreamweaver 331
Adobe InDesign CS5 325 f.
Adobe Photoshop 326 f.
Aerobic 170 f., 376 **P**
Afrika 17 f., 23 f., 51
Afrikanische Küche 202 f., 208
Agenda 21 340 **G**
Aikido 186
Aktmalerei/Aktzeichnen 103
Akupressur 189
Allergien 190
Alphabetisierung (Lesen/Schreiben lernen) 214
Altersvorsorge 45 f., 63, 366 **P**
Antike 26, 28, 47 f.
Aqua-Fitness/Aqua-Jogging 181 ff., 374 **P**
Aquarellmalerei 93, 99 f.
Arabisch 275
Architektur 25 ff., 31 f., 39 f., 86 ff., 97
Astronomie/Astrophysik 67 f., 71
Atemtherapie/Atemtraining 63, 126, 151
Aufschnittplatten 199, 347 **G**, 370 **P**
Aufsichtspflicht (Pädagogik) 59
August der Starke 35
Ausbildung der Ausbilder/-innen 299
Ausgleichsgymnastik 155
Ausstellungen 18, 21, 27 f., 30, 36, 42, 104
Autogenes Training 152 f., 372 **P**
Ayurveda/Ayurvedische Küche 201 f., 208

Babys/Babysitterkurs 61, 72, 81, 175 f.
Bach, Johann Sebastian 129
Backen 197 f.
Backsteingotik 88
Barcelona 89
Bärlauch 191 f.
Bauch-Beine-Po-Workout 170, 377 **P**
Bauchtanz 137 ff., 345 f. **G**
Bauherrenkunde 73
Baustilkunde/Baukunst 86 ff.
Benediktiner 25 f.
Bergbaufolgelandschaft um Leipzig 29
Beschwerdemanagement 290
Betriebskostenabrechnung 46
Betriebswirtschaftslehre 297
Bewegungsmix 162
Bewerbung/Vorstellungsgespräch 212, 332
Bibel 49 f.
Bilanzierung 286, 296
Bildbearbeitung am PC 109, 326 f., 364 **G**
Biografisches Arbeiten (Erziehung) 58
Bleichert, Adolf 43
Blogsystem Wordpress 331
Blumenmalerei 101 f.
Bob-Ross®-Malen 101
Bolivien 22
Boucher, François 90
Bretonisch/Bretagne 24, 284
Buchbinden 117
Bücher illustrieren 344 **G**
Buchführung 294 f., 335 f.
Bühring, Carl James 32
Bulgarische Küche 204
Bundesfreiwilligendienst 81
Burgen und Klöster 25 f., 29, 76, 87
Bürgerbeteiligung 16 ff., 340 **G**

CAD/AutoCAD 320 f.
China 20, 22
Chinesisch 276
Chor 128
Christentum 25 f., 32, 34, 47 ff.
Club der Nachdenklichen 340 **G**
Cocktailherstellung 207
Comic zeichnen 97, 369 **P**
Computerclub für Senioren 310
Computerkurse 301 ff., 363 f. **G**
siehe auch PC
Computerpass Xpert (ECP) 286
Computerschreiben 292 f., 363 **G**
Computerviren 333
Comte-Sponville, André 48
Content Management System (CMS) 330
CorelDraw 325

Corel Photo-Paint 311
CSS (Cascading Style Sheets) 328, 331

Dänisch 276
Datenverwaltung, -banken 307, 315
DATEV 336
Demokratie 16, 19 f., 81
Depression 63, 65
Desktop-Publishing 325 f.
Deutsch
- als Fremdsprache 217 ff.
- Grundbildung 214 ff.
- Integrationskurse 220 ff.
- Orientierungskurse 223
- Rechtschreibung/Grammatik 216, 291
- Sprachenzertifikate/Prüfungen 217 f.
Diagramme (mit Excel) 315
Digitale (Spiegelreflex-)Fotografie 107 ff., 369 **P**
Discofox 136
Dominikanerorden 50
Dost, Ferdinand 32
Dresden (Frauenkirche/Sächsischer Landtag) 30
Dropbox 318
Drums Alive® (Cardiotraining) 174 f.
DVDs/CDs brennen (Nero Express) 311

Edelsteinwasser 191, 194
Einbürgerungstest 218
Einstein, Albert 68
Eiweißstoffwechsel-Störungen (PKU) 195, 205
El Greco 27
Eltern/Elternbildung 52 ff., 61 f., 175 f.
E-Mail (Seniorenkurs) 312 f.
Empathie 53
Englisch
- Aufbaukurse 255 f.
- für den Beruf 234 f.
- Cambridge-/TELC-Zertifikate 233
- Grundkurse 246 ff., 358 f. **G**, 380 ff. **P**
- Konversationskurse 236 ff., 244 f.
- für die Reise 238
- für Senioren 239 ff., 356 ff. **G**, 378 ff. **P**
Enneagramm 64
Entspannung 142 ff., 152, 348 f. **G**, 372 f. **P**
Entwicklungsförderung von Kindern 55
Entwicklungspsychologie von Kindern 53, 59
Erbrecht 45
Erzählcafé 75
Erziehergesundheit 57
Euro 20
Excel 304 f., 314 f.
Existenzgründung 297
Exkursionen/Tagesausflüge 28 ff., 37 ff., 69 ff., 340 **G**, 366 **P**

Facebook 61, 332 f.
Fachkaufmann, -frau für Büromanagement 299
Fantasiereisen 65
Farb- und Typberatung 210 f., 366 **P**
Farben/Farbsystem 69, 100
Fatburner-Gymnastik 169, 353 **G**
Feldenkrais 143 f.
Feng Shui 209
Filzen 119 f.
Finanzbuchführung 286, 294 ff., 335 f.
Finanzwirtschaft, -wesen 81, 286, 334
Fingerfood 197
Finnisch 276 f.
Fischzubereitung 198
Fitnessgymnastik, -mix 163 ff., 351 ff. **G**, 375 **P**
Flamenco 137
Fledermausexkursion 72, 366 **P**
Floristik 115 f.
FlowTonic® 161
Flugangstseminar 75
Forum Seniorengesundheit 188 f.
Fotobuch erstellen (Seniorenkurs) 311
Fotografie 105 ff., 369 **P**
Fragonard, Jean-Honoré 90
Frankreich/Französische Küche 24, 27, 205
Französisch 257 ff., 360 **G**
Frauen 20 f., 35, 76 ff., 145, 186, 208
Frauenstammtisch 76
Frauen-Tanz-Nacht 344 **G**
Freimaurer 35
Frühjahrsgartenstammtisch 339 **G**
Fundamentalkräfte der Natur 68
Fünf »Tibeter«® 148
Fußreflexzonenmassage 143

Gartengestaltung 28, 67
Gartenkräuter zubereiten 347 **G**
Gaudi, Antoni 89, 114
Gebärdensprache (deutsche) 127
Generation 50+ 63
Geocaching 71, 368 **P**
Geologie 67, 70
Geschäftskorrespondenz 291
Gesichtsdiagnostik 209
Gesprächsführung 57, 290
Gestaltansatz 64
Gesteinsbestimmung 67

Gewalt/Gewaltprävention 52, 56 f., 79
Gewaltfreie Kommunikation (nach Rosenberg) 52
GIMP 109
Gitarre 130 ff., 346 **G**
Globalisierung (im Alltag) 20
Glücksforschung 66, 341 **G**
Goldener Schnitt 91
Gose 207
Gospelworkshop 131
Grafiksoftware 325 f.
Griechenland (Antike) 26, 47 f.
Griechisch (Neu- und Altgriechisch) 277
Griechische Küche 204, 208
Gymnastik 155 ff., 350 ff. **G**, 373 ff. **P**
- für Mutter mit Kind 175

Hagallah 139
Handarbeit-Ehrenamt im Kindergarten 55
Handlesen (indische Astrologie) 25
Handykurse 313, 332
Harz (geologisch) 70
Hatha Yoga 148 ff., 349 **G**, 372 f. **P**
Hebräisch (Modernes) 277
Heidegger/Adorno/Wittgenstein 47
Heilpflanzen 190 ff., 339 **G**
Heimwerkerkurse 73 ff.
- für Frauen 76 ff.
Herz-Kreislauf-Training 168 f., 353 ff. **G**, 375 ff. **P**
Hexenküche 194
Himmelsbeobachtung 67 f.
Himmelsscheibe von Nebra / Goseck 71
Hindi 277
Historismus/Jugendstil 88 f.
Hochzeitstanz 137
Homöopathie 189 f.
Hort 59
HTML 328 f.
Hula-Tanz aus Hawaii 139

Ideen-Werkstatt 18
IHK-Prüfungen, -Abschlüsse 287, 299 f.
Illustrator (Grafikprogramm) 325
Indien/Indische Küche 25, 203
Industriefachwirt/-in 300
Inline-Skating 177, 183 f.
Interkulturelle Vielfalt in Kitas 58
Internet
- im Alltag 332
- Programmierung 320
- für Senioren 312 f.
- Sicherheit 73, 333

Islam 51
Italien/Italienische Küche 28, 87, 89, 202, 208
Italienisch 263 ff., 361 **G**, 383 **P**

Japanisch 278
Java/JavaScript 320, 329
Jazzgymnastik/Jazztanz 166, 344 **G**, 353 **G**
Jena 30
Joomla 330
Judentum 25, 32, 34, 50 f.
Jugendliche 61 f., 79, 81, 195
Jungengemäße Erziehung 53

Kabarett 124
Kaufmännisches Rechnen 294
Keltische Sprachen (Einführung) 284
Keramik 112 f.
Keyboard 131, 371 **P**
Kickbox-Aerobic 185 f.
Kinder 52 ff., 111, 175 ff., 195, 205 f., 345 **G**
Kindernotfälle (Erste Hilfe) 53
Kindertagesstätten-Organisation 58 ff.
Kindeswohlgefährdung 56 f.
„Klartext, liebe Finanzpolitiker!" (Jugendforum) 81
Klassizismus 87
Kleintierausstellung in Grünau 339 **G**
Klöppeln 119
Kochkurse 196 ff.
- Cookery Club (IWC) 208
- internationale Küche 201 ff.
- für Kinder/Jugendliche 205
- für Pärchen 200
- für Singles 200
- am Vormittag 198
Kommunikation 16 ff., 52, 59, 66, 75 f., 332
Kompetenzdiagnostik, -entwicklung (KODE®) 288 f.
Konflikt-/Umbruchsituationen (Frauen) 76
Konzentrationsprobleme bei Kindern 60
Korbflechten/Peddigrohr 115, 343 **G**
Körpersprache 126
Kosten- und Leistungsrechnung 286, 296
Kräuter, -wanderungen 190 ff., 200, 339 **G**, 347 **G**
Kreatives Schreiben 123 f., 370 **P**
Krippenpädagogik 56, 60 f.
Küchenparty 200
Kulturlandschaften 28, 30

Lachyoga 63
Länder und Völker 22 ff., 341 **G**

Langer Abend an der VHS 26
Latein 278
Latino-Fitness 174, 353 f. **G**
Lebensmittelkennzeichnung 73
Leipzig
- Atelierbesuche bei Künstlern 90
- Bienitz 70
- Bundesverwaltungsgericht 37 f.
- christlich-jüdischer Dialog 32, 34
- Deutsche Zentralbücherei für Blinde 37
- Forum Bürgerstadt 31
- Freimaurerlogen 35 f.
- Friedhöfe 42
- Geographische Gesellschaft 36
- Gohlis 43 ff.
- Grünau – naturnah leben 338 **G**
- Gründerzeitgeschichte/Bootsfahrt 43
- Humboldtschule 34
- Innenstadt 39 f., 43 f.
- Jüdische Gemeinde 34
- kommunales Bauwesen im 19./20. Jh. 31 f.
- Konfuzius-Institut 20
- Kulkwitzer See 338 f.
- literarischer Spaziergang 40
- Lützschenaer Park 69
- Naturwanderungen 42, 69 f., 72, 338 **G**
- Oper 128
- Papitzer Lachen 70
- Pelzhandel am Brühl 43
- Porsche-Werk 37
- Schauergeschichten 42
- Stadt(teil)rundgänge 20, 37 ff.
- Stadtgeschichte 31 ff.
- Stadtpolitik, -entwicklung 31, 340 **G**
- Universitätsbibliothek 37
- Universitätskirche 34
- Völkerschlacht (Apelsteine) 42
- Zoo 38 f.
Leipziger Gespräche 16
Leitungskräfte in der Kita 58
Lese-Rechtschreib-Schwäche 62
Lexware 335 f.
Libanesische Küche 201
Licht, Hugo 32
Lichtbilder-Vorträge 22 ff., 34, 341 **G**
Links- und Rechtshändigkeit (bei Kindern) 60
Linux 323 f.
Literatur/Lesungen 20 f., 25, 28, 30, 32, 40, 123 f., 338 **G**
Logo-Design (für Kleinunternehmer) 327
Lohn und Gehalt 286, 295 f.
Make-up 210 f., 347 **G**, 367 **P**
Malen 92 ff.
Malerei 27 f., 89 ff.
Mann, Julia 20 f.
Männerstammtisch 78 f.
Mappen-Vorbereitungskurs 93 f.
Märchen 59
Massage 142 f.
Mathematik
- Geschichte 68
- Klassen 10–12 82, 342 **G**, 368 **P**
- Studienvorbereitung/Fachoberschule 82
Medienpädagogik 60
Meditation 144 f.
Meißen 29
Mendelssohn Bartholdy, Felix und Cécile 129
Menschen mit Behinderung 80
Mittelalter 25 f., 29, 34 f., 76, 87, 197
Mittelasien 23
Mobbing/Mobbingprävention 62, 64
Mode/Modeschnitt 120 ff.
Moderne (Baustil/Malerei) 27, 88
Modezeichnen/Modedesign 97
Montagstreff (für Kultur und Politik) 18
Montessori-Pädagogik 61
Mosaikkugel 114
Mosambik 341 **G**
MS Project 2007 318
Multimediakurse 310 f.
Musik 37 f., 55 f., 128 ff.
Musik- und Bewegungserziehung 55 f.
Musiktheorie 129
Musizieren 130 ff., 346 **G**, 371 **P**
Mystik (Kloster Helfta) 76
Mythos und Logos 48

Nahtoderfahrung 48
Namibia 17, 23
Naturheilmittel, -heilverfahren 189, 192 ff., 200
Naturkatastrophen 69
Natürliche Familienplanung (NFP) 190
Naturpädagogik 52, 55
Naturwissenschaften 47, 54, 67 ff.
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 66
Niederländisch 278 f.
Nordic Walking 167, 187, 355 **G**, 378 **P**
Norwegisch 279
Notebook/Laptop/Netbook 309, 332
Notfall-Windows/USB-Stick 318

Obst und Gemüse 192, 198 f.
Obstbaumschnitt 69
Office (2010/2007/Umstieg) 304 ff., 316 f.
Ölmalerei 93, 102 f.
Online-Bildagenturen 327
OpenOffice 308
Ordensleben 25 f., 50
Orientalischer Tanz 137 ff., 345 f. **G**, 371 **P**
Origami 117 f.
Ostereier (sorbische) 115, 343 **G**, 369 f. **P**
Ostern 50, 115 f., 196, 198
Ostwald, Wilhelm 69
Otto der Große (Landesausstellung Magdeburg) 30
Outlook aus MS-Office 307

Pädagogische Fortbildung 52 ff.
Pakistan 18
Papier 116 ff.
Papst 50
Parapsychologie 65
Patchwork 120
Patientenverfügung/Vorsorge/Betreuung 45
PC
- Aufbaukurse 314 ff.
- Firmenkurse 287, 302
- Grundkurse 303 ff., 364 **G**
- für Senioren 308 ff.
- Spezialkurse 319 ff.
Pergamentkunst 116
Personalmanagement 298
Peruanische Küche 204
Pessachfest/Sederabend 50 f.
Pflegebedürftigkeit 188
Philosophie / Philosophischer Salon 47 ff., 340 **G**
PHP/MySQL 329 f.
Physik/Physikgeschichte 47, 68 f.
Picasa (Bilderverwaltung am PC) 310
Pilates 156 ff., 175, 351 f. **G**, 373 ff. **P**
Plastik 113
Politik/Zeitgeschehen 16 ff., 31
Polnisch 279
Pompeji (Landesausstellung Halle/S.) 28
Porträtfotografie/Nahaufnahmen 110 f.
Porträtzeichnen 94 f.
Portugiesisch (Brasilianisches/Europäisches) 280
Power Yoga 150
Power-Mix-Gymnastik 171 f., 354 **G**, 376 **P**
PowerPoint 306, 315 f., 364 **G**
Präsentationsgrafiken 306, 308, 315
Programmierung (PC) 314, 319 f., 324
Progressive Muskelentspannung 153 f.
Projektmanagement 289
Psychotherapie 65
Pubertät 61 f.

Qigong 145 ff., 348 **G**

Radierung 104
Radtouren 23, 29, 42
Raumgestaltung 91
Reisen/Reiseziele 22 ff., 110, 341 **G**
siehe auch Sprachen für die Reise
Reiseplanung über das Internet 313
Reiten (präventives Gesundheitsangebot) 187
Religionen 25, 32, 34, 47 ff.
Renaissance 87, 197
Rhetorik 124 f.
Ritter, Hubert 32
Rock 'n' Roll 135
Rokoko 89 f.
Rolfing® 190
Romantik 30, 90
Rubens, Peter Paul 89
Rückenschule, -gymnastik 156 ff., 351 **G**, 373 f. **P**
Rumänisch 280
Rundtischgespräche (Afrika) 17 f.
Russisch 280, 282
Russische Küche 204

Saale und Unstrut 28
SAP-Kurse 334 f.
Säuglingsschwimmen 176
Scannen (Seniorenkurs) 311
Scharenberg, Otto Wilhelm 32
Schlager (deutscher) 129
Schmieden 114
Schminken 210 f., 347 **G**, 367 **P**
Schneiderhandwerk/Nähen 121 f.
Schonende Garverfahren 197
Schreiben 123 f., 370 **P**
Schüler 61 f., 82, 292 f., 342 **G**
Schüßler-Salze 209
Schwarz-Weiß-Fotografie 105 f.
Schwedisch 282 f.
Selbstmanagement 64
Selbstverteidigung 186
Senf 197
Senioren 45, 92, 146, 188 f.
Seniorentanz 134
Shell-bash-Programmierung 324

Sibirien 24
Silberschmuckgestaltung 114
Singen 128, 130 f.
Singleleben 67, 200
Singvögel/Gartenvögel 340 **G**, 366 **P**
Soziale Existenzsicherung / Hartz IV 31
Soziale Netzwerke 61, 332
Spanisch 267 ff., 361 f. **G**, 384 **P**
Spanische Tapas/Küche 203, 205
Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) 322
Spiegelreflexfotografie 107 f., 369 **P**
Spiele (Kita/Zuhause) 54
Spiritualität 48
Sprachen für die Reise 238, 257, 263, 268 f., 362 **G**
Sprachenwegweiser, -zertifikate 230 ff.
Sprecherziehung 125 f.
STEP®7 322
Stepp/Steppaerobic 168, 170 f., 376 **P**
Stepptanz 135 f.
Steuerrecht 286, 297
Stilberatung 211
Stimmtraining/Stimmbildung 126, 130
Straftäter 49, 79
Straßenverkehr 72
Stressbewältigung 143 ff., 153, 348 f. **G**, 372 f. **P**
Stricken 119
Studienreisen 27 f., 86
Sucht/Suchtprävention 58, 79
Südengland/Cornwall 24, 27
Südseetanz 139 f.
Suppen/Eintöpfe/Soßen 196, 198 f.

Tabellenkalkulation 304 f., 308, 314 f.
Tai-Chi 145 f., 348 **G**
Tanz 134 ff., 344 **G**, 371 **P**
Tauchen 187, 355 **G**
Tauschring/Regionalwährungen 20
TCP/IP-Netzwerke 320
Testament 45
Textverarbeitung 304, 308
Thai 283
Thailändische Küche 203 ff.
Themenzentrierte Interaktion (TZI) 288
Tiere zeichnen 95
Traditionelle chinesische Medizin (TCM) 189
Trickfilm 112
Tschechisch 283 f.
Tunesien 24
Türkei/Türkische Küche 24, 202
Typo3 330

Umgangsformen/Knigge 193, 212, 367 **P**
UNESCO-Welterbe 23
Unterhaltsrecht 341 **G**

Verbraucherschutz/Versicherungen 73
Verlusterfahrungen in der Kindheit 54
VHS-Prüfungen, -Abschlüsse 217, 286 f.
Videofilmen (DSLR) 111
Virtuelle Maschinen / MS Virtual PC 318
Visual Basic/C++/C# 314, 319 f.
Volksmusik (Vortrag) 346 **G**
Volkstanz 135
Vornamensgebung (Kinder) 72

Wagner, Richard 40, 128
Wallfahrtskirchen in Sachsen 34 f.
Wanderungen 69 ff., 340 **G**
Wassergymnastik 177 ff., 350 f. **G**, 374 **P**
Watteau, Antoine 89 f.
Webseiten-Erstellung 328 ff.
Website-Optimierung (für Künstler/Musiker) 91
Weimar 30
Weinkunde 206 f.
Weltraumforschung 67
WENDO-Selbstbehauptung 66
Wenn-Funktion (Excel) 315
Whisky 207
Wildkräuter 191 ff., 339 **G**
Windows (7, Vista) 303 f., 308 ff., 317, 364 **G**
Wirbelsäulengymnastik 156 ff., 351 **G**, 373 f. **P**
Wirtschaftsfachwirt/-in 300
Woche der Brüderlichkeit 32, 34
Wohnungseigentümergemeinschaft 46
Word für Windows 304, 314, 316, 364 **G**
Workout 170 ff., 185 f., 376 f. **P**
WOYO®-Yogatraining 151
Wunderkinder der Physik und Mathematik 68

XING 332
Xpert Business 286 f., 294, 335 f.

Yoga 145, 148 ff., 349 **G**, 372 f. **P**

Zeichnen 92 ff., **P**
Zeitmanagement 64, 289
Zisterzienser 26, 28
ZUMBA-Fitness® 173 f., 354 **G**, **P**

STAATSMINISTERIUM
FÜR KULTUS UND SPORT

Freistaat
SACHSEN

Urkunde

Innovationspreis Weiterbildung 2011
1. Preis

Preisträger:
Volkshochschule Leipzig und Referat Kommunikation (Stadtbüro) des Geschäftsbereichs des Oberbürgermeisters und des Stadtrates der Stadt Leipzig

Projekt:
»Forum Bürgerstadt Leipzig – Leipzig auf dem Weg zur bürgerorientierten Kommune«
Kompetenzen für den Trialog von Bürgerschaft, Politik und Verwaltung

Dresden, 25.11.2011

Prof. Dr. Roland Wöller
Sächsischer Staatsminister
für Kultus und Sport

Innovationspreis
Weiterbildung
des Freistaates Sachsen

LEIPZIGER BILDUNGSBERATUNG

Auch für den aktiven Ruhestand

Jeden Dienstag
von 10 bis 13 und
von 14 bis 19 Uhr

Ihr Ansprechpartner für Bildung nach der Schule – persönlich, individuell und kostenfrei

Interim Leipziger Stadtbibliothek – direkt in der Innenstadt
Neumarkt 9, Treppenhaus E, 1. Etage gegenüber der Infotheke

Zusätzliche Beratungstermine können per E-Mail o. Telefon abgestimmt werden:
Tel.: 0341 123-4782, E-Mail: bildungsberatung@leipzig.de
Die Leipziger Bildungsberatung ist ein Angebot der Stadt Leipzig, das im Rahmen des Bundesprogramms „Lernen vor Ort“ umgesetzt wird.

gefördert vom
Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION
LernenvorOrt Eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung mit deutschen Stiftungen
Stadt Leipzig

IMPRESSUM

PROGRAMM FRÜHJAHRSSEMESTER 2012

Herausgeber	Stadt Leipzig, Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig Verantwortlich: Rolf Sprink, Leiter der Volkshochschule
	Service/Anmeldung 0341 123-6000 Fax-Anmeldung 0341 123-6031 Informationspunkt 0341 123-6042 Fax 0341 123-6055
Anzeigenverwaltung	Volkshochschule Leipzig
Satz	Werbe- und Medienkontor Mertins Philosophenweg 1, 04425 Taucha Telefon 03 42 98 48 93 86 Telefax 03 42 98 48 93 87
Gestaltungsentwurf	Frank Siegert, LORTZING/DREIZEHN, Leipzig
Druck	variograph DRUCK- UND VERTRIEBS GmbH, Bad Liebenwerda

x., überarbeitete Auflage

Die Publikation wird kostenlos abgegeben, sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.
Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nur mit Genehmigung und Quellenangabe gestattet.

Zertifiziert

Die Volkshochschule ist qualitätszertifiziert nach QES^{plus}.

ZERTIFIKAT